

太极拳理论之源

《易经》通俗解

于志钧 著

人民体育出版社

作者简介

于志钧是我国知名武术研究者、中国传统武术史学者，北京信息科技大学教授。1931年生，吉林市人。自幼喜爱中国武术。1940年开始习武，拜形意拳大师刘自久先生为师，学习形意拳及刀、剑、枪等器械。刘自久先生为我国著名形意拳宗师郭云深的弟子，后从“奉天三老”之一的戳脚翻子大家杨俊峰学得九转鸳鸯腿、青云翻子、萃八翻子、捋手翻子、昆吾剑、拦刀、武侯刀、形刀、十刀、六合大枪等。于志钧对此都有涉猎，用功颇深。1950年考入北京清华大学学习，同年9月拜我国著名太极拳家吴图南先生为师，学习太极门拳械，有宋远桥太极功、杨式太极拳小架、内家拳太极功玄玄刀、武当乾坤剑（太极剑）、太极推手等。1973年，从清乾隆武状元第三名枪术大家裘乃周的第七代传人、老八路（时任林业部政治部主任）胡复生先生习得桓侯八枪。

于志钧习武重视实战，会过各门派拳种的不同类型的习练者，包括一些名家，实战经验丰富。1997年，于志钧应台湾国术总会太极拳委员会暨台北太极馆邀请，赴台进行太极拳交流、讲学，由于不拒与台湾同道交手切磋，多次与各种水平者实战交流，为大陆太极拳界的高水准提供了一份实证，深得台湾武术界之广泛赞扬。2005年、2006年、2008年三次应俄罗斯科学院远东研究所邀请赴莫斯科、圣彼得堡、贝加尔湖等地

游览，传授太极拳、推手及器械，受到俄方好评。

于志钧是我国积极抢救濒于失传的中国传统武术的身体力行者。经他抢救的有重大价值者，有桓侯八枪、九转鸳鸯腿、许宣平三世七太极功、化展拳、十刀、武侯刀、掷剑术、太极粘剑等等。

于志钧已整理成书出版有《杨式太极拳小架及其技击应用》（北京体育大学出版社出版）、《太极剑技击大观》（人民体育出版社出版）、《太极推手修炼》（北京体育大学出版社出版）、《太极拳正宗》（香港版）、《太极拳推手正宗》（香港版）、《中国传统武术史》（人民出版社出版）、《桓侯八枪——苋氏太极枪》（人民体育出版社出版）。

序

《易经》在全世界都是一部知名的书，然而真正懂得“易经”、深入到“易经”内容的人，并不是很多。为什么呢？因为《易经》太难懂了。“易经”有六十四个卦，每卦有六个爻，那么，它就有 384 个爻。每个卦有一个卦辞、一个彖辞、一个象辞；每个爻有一个爻辞、一个爻的象辞。这样算起来，就有 960 段辞语，在《易经》中叫“断辞”，即断定占卜结果的辞。

这些众多的断辞，并不是与抽签简单的一对一关系，进入卦还有一套复杂的占筮方法，进入卦之后还要看爻辞。

这还不算，卦分上（外）下（内）卦；爻有初、二、三、四、五、上，共六个位置，刚（阳）柔（阴）两爻。卦与卦之间、爻与爻之间、爻与卦之间，都存在相互影响的关系。

此外，卦爻辞都是用古代文言写的，所讲的事、物又都是两千五百年前上古时期的事、物，一个字义，并不一定是字的本义，也不一定是今义。

综合以上，了解“易经”太难了，读《易经》就是研究“易经”。

寻找太极拳的理论之源，首先要读“易”，即把《易经》读懂；然后寻找太极拳与“易经”的连接点，即太极拳从哪儿进入“易经”？

占卜是靠抽签进入卦爻的。太极拳显然不能用抽签的方法进入卦和爻。我们把每个卦的六个爻的刚柔虚实状态与太极拳每一个拳势的身体姿态和内部虚实作为切入点，进入“易经”。事实表明我们是成功的。

另外一个结合点是“易经”断辞的吉和凶、得和失，它们是占卜的结论。这恰恰可以作为太极拳的技击之优势与劣势、有利与不利。这些，对太极拳不仅有解释的意义，更有前瞻性的指导意义。

《易经》各卦各爻的阴阳消长、变化，也是太极拳与易经的契合点。

《易经》中的六十四个卦是由上下或内外两个八卦相错构成的，这恰好符合太极拳势的上和下及太极拳势的内与外。

由此可见，占卜是靠抽签的方法进入《易经》的；而太极拳则是靠技击方法打入《易经》的。于是，《易经》不但推断占卜的结果，也指导太极拳的理论与技术发展。

抽签是一种偶然性的行为。敌我双方搏击，也是一种偶然。搏击伊始，你无法断定和掌握敌方的攻击招势，你不知道他要如何打你，这就是偶然性，技击也是偶然性行为。从偶然性来讲，两者是一致的。这就是打开《易经》大门的钥匙！

《易经》不是赌博，不是一翻两瞪眼的投机。从《易经》的推断方法和断辞的内容看，它是符合辩证统一的法则的，它是按一分为二的发展观点行事的，它紧密地与占卜者因果联系。因此，《易经》是科学，而不是巫术。

作者从上述的观点和方法出发，对太极拳的理论进行了深入、详细地研究，剖析了太极拳的理论之源《易经》，用通俗的文字作出解释，力图使读者容易读懂。

作者为了撰写本书，从开始构思，学习《易经》，到执笔

写作、完稿，前后花了6年时间。其间，遇到很大的困难，开始不懂《易经》的语言，后来又不得其门而入，几乎停笔，三易书稿，推倒了重新开始。现在终于定稿，付之印刷，与读者见面了。谢谢支持我的朋友、同好和家人！

二〇〇三年冬于北京

前 言

太极拳的经典理论，用言非常精辟，言简意赅，对指导练习太极拳至关重要。目前，对太极拳经典理论有许多解释，然而由于两方面的原因，都有不够深透之嫌。这两方面原因，一是太极拳功夫较高的拳师，在中国传统文化修养方面较欠缺；一是文化层次较高的人，往往太极拳的功夫不高。上述两者，解释太极拳经典理论，多流于表面化的文字推敲，或故神其道有失玄虚。故，当今太极拳的出版物，在太极拳理论方面留下一个很大的缺口。作者有鉴于此，试图编写一本解析太极拳理论的书。

写这样一本书的难度是很大的，因为太极拳有很多流派，他们都有一些本门派长期奉为经典的理论，其中有一些可能并不正确或不完全正确，对此我们会很难说服，所以只能求同存异；我们不说人家就是不对，预留了一个讨论的空间。还有一个问题是读者的太极拳水平高低悬殊，有人可能刚刚开始学习太极拳，还未接触传统太极拳；有人习练有年，可能太极推手和散手都有相当的水平，甚至有很高的水平。本书就面临一个读者需求不一的问题。怎么办呢？作者准备兼顾不同水平的读者，书可以反复地读，随着太极拳的功夫提高，对理论的理解就会加深。

如果理论仅仅起到回顾验证的作用，那就失去理论的意义。理论的重要意义是指导实践。太极拳的理论，是指导太极

太极拳理论之源——《易经》通俗解

拳的习练和技击应用。所以，我们力图使读过本书的太极拳爱好者都能有所收益，对自己的拳艺理论能有所提高，对高水准者，也希望有助于教学工作。

太极拳出现的历史不是很长，然而从它的孕育历史，可以追溯到 2500 年前的春秋战国；它的理论可追溯到 3000 年前的“周易”。太极拳的理论涉及易学、老子、庄子、孔子、孙子、黄帝内经、道家七大学说。然而，其根本是易学，即《易经》。

太极拳不仅仅是一个理论系统，也不仅是一个技击方法，它的地位远远超过一门传统技击术，它实际上是世界上两大技击体系之一的代表，那就是以强者哲学为理念的西方技击术和弱能胜强为哲学理念的中国传统技击术。我们从这个高度认识太极拳。

太极拳的经典理论，讲的是太极拳“以静制动”“以柔克刚”“以小力胜大力”的技击原理，它有极丰富的实践领域，所有的原理在技击对抗中都能体现出来，表现出高超的技艺水准。

本书有坚实的中国历史背景，立足于丰富的太极拳实战经验，使理论的解读实实在在，没有玄虚之感，令人信服。

本书包含下述内容：

1. 简要地介绍了《易经》的基本知识；
2. 打开太极拳进入《易经》大门的钥匙；
3. 从《易经》上下卦和内外卦的关系找出太极拳的理论根源；
4. 从《易经》的卦和爻辞剖析太极拳势；
5. 用孔子解释《易经》的著作《系辞传》剖析王宗岳《太极拳论》。
6. 剖析宋远桥太极功的易理。

本书是第一部全面系统阐述太极拳的易理基础之书。希望读者能开卷有益！

目 录

第一章 中国传统武术理论之源——《易经》	(1)
第一节 《易经》的基本知识	(2)
一、卦和爻	(2)
二、八卦图	(4)
三、打开易经的钥匙——《易传》	(5)
四、占筮的方法	(6)
第二节 传统武术的哲理是《易经》对宇宙的认识论	(7)
一、太极学说	(7)
二、天人合一	(9)
三、大、小周天	(11)
第三节 传统武术的技击理论建立在《易经》的对立统一变化规律上	(11)
一、乾坤成列	(12)
二、刚柔相摩	(13)
三、刚柔相推	(13)
四、动静有常	(15)
第四节 通往神明之路	(16)
一、何谓“神明”?	(17)

二、高超、高雅、高尚	(17)
三、感而遂通	(20)
四、神而明之	(20)
第五节 易无止境	(21)
第二章 打开《易经》的钥匙	(23)
第一节 《易经》的用语	(25)
一、刚与柔	(26)
二、爻位	(26)
三、得中	(27)
四、得正与不正	(27)
五、相应与不相应	(27)
六、比	(27)
七、乘与承	(28)
八、时	(28)
九、吉、无咎、吝、凶、悔	(28)
第二节 易经的切入	(28)
一、重卦	(29)
二、异卦	(29)
三、变卦与变爻	(29)
第三章 上下卦的解释	(31)
第一节 乾卦☰	(32)
第二节 坤卦☷	(33)
第三节 泰卦☶	(34)
第四节 否卦☷	(34)
第五节 剥卦☶	(35)

第六节	复卦䷗	(36)
第七节	无妄卦䷘	(37)
第八节	需卦䷄	(38)
第九节	讼卦䷅	(39)
第十节	师卦䷆	(40)
第十一节	随卦䷐	(41)
第十二节	损卦䷨	(42)
第十三节	益卦䷩	(44)
第十四节	蹇卦䷦	(44)
第十五节	家人卦䷤	(46)
第十六节	同人卦䷌	(47)
第十七节	屯卦䷂	(49)
第十八节	渐卦䷴	(49)
第十九节	艮卦䷳	(50)
第二十节	谦卦䷎	(52)
第二十一节	井卦䷯	(54)
第二十二节	大过卦䷛	(55)
第二十三节	贲卦䷖	(57)
第二十四节	遁卦䷗	(58)
第二十五节	巽卦䷸	(59)
第二十六节	解卦䷧	(60)
第二十七节	升卦䷭	(60)
第二十八节	萃卦䷬	(62)
第二十九节	临卦䷒	(63)
第三十节	观卦䷓	(64)
第三十一节	即济卦䷾	(64)
第三十二节	未济卦䷿	(65)

总 结	(66)
第四章 太极拳的卦形解	(70)
太极势（泰卦）	(71)
一、揽雀尾（四正）	(72)
棚势（渐卦）	(75)
掤势（蹇卦）	(76)
挤势（家人卦）	(76)
按势（既济卦）	(77)
二、单鞭（随卦）	(77)
三、提手上势（屯卦）	(78)
四、白鹤亮翅（益卦）	(80)
五、搂膝拗步（既济卦）	(82)
六、手挥琵琶（剥卦）	(83)
七、进步搬拦捶（同人卦）	(85)
八、如封似闭（家人卦）	(87)
九、十字手（复卦）	(89)
十、抱虎归山（既济卦）	(91)
十一、肘底看捶（蹇卦）	(93)
十二、斜飞势（损卦）	(95)
十三、海底针（艮卦）	(97)
十四、扇通背（无妄卦）	(98)
十五、撇身捶（谦卦）	(99)
十六、高探马（家人卦）	(102)
十七、左右分脚（井卦）	(103)
十八、转身蹬脚（大过卦）	(106)
十九、栽捶（贲卦）	(108)

二十、翻身二起脚（坤卦）	(109)
二十一、打虎势（蹇卦、井卦）	(111)
二十二、披身踢脚（挂树踢脚）（巽卦）	(112)
二十三、翻身蹬脚（大过卦）	(114)
二十四、野马分鬃（谦卦）	(115)
二十五、玉女穿梭（遁卦）	(118)
二十六、云手（同人卦与遁卦或 家人卦与渐卦）	(122)
二十七、下势（解卦）	(124)
二十八、金鸡独立紧攀弓（大过卦）	(126)
二十九、倒撵猴（未济卦、 蹇卦、既济卦）	(128)
三十、十字摆莲（解卦、升卦）	(131)
三十一、指裆捶（家人卦）	(133)
三十二、上步七星（否卦）	(134)
三十三、退步跨虎（萃卦）	(136)
三十四、推碾（随卦、贲卦）	(137)
三十五、转身双摆莲（解卦、升卦）	(139)
三十六、弯弓射虎（泰卦、临卦）、 射雁（观卦）	(140)
三十七、合太极（复卦）	(141)
结 论	(142)
第五章 内外卦的解释	(146)
第一节 对内与外的认识	(147)
一、内练一口气，外练筋、骨、皮	(147)
二、内实精神，外示安仪	(147)

三、六合	(147)
四、内敛其神，外聚其气	(148)
第二节 各论	(150)
一、乾卦	(150)
二、坤卦	(150)
三、泰卦	(151)
四、否卦	(151)
五、临卦	(152)
六、观卦	(153)
七、损卦	(154)
八、益卦	(155)
九、颐卦	(155)
十、大过卦	(156)
十一、小过卦	(156)
十二、既济卦	(157)
十三、未济卦	(158)
第三节 内外卦在对抗双方的体现	(159)
一、双方状态	(160)
二、互为因果	(161)
第六章 王宗岳《太极拳论》的易理	(164)
第一节 阴阳论	(166)
第二节 神明论	(169)
第三节 消长论	(170)
第四节 动静论	(171)
第五节 刚柔论	(173)
一、动静有常，刚柔断矣	(174)

二、刚柔相摩，八卦相荡	(174)
三、刚柔相推，变在其中	(175)
四、阴阳合德，刚柔有体	(176)
五、柔之为道，不利远者	(177)
六、刚柔杂居，吉凶可见	(178)
第六节 感而遂通，唯变所适	(178)
一、感而遂通	(178)
二、唯变所适	(180)
第七章 宋远桥太极功的易理	(181)
第一节 心会论	(182)
第二节 功用歌	(184)
第三节 八字歌	(185)
第四节 周身大用论	(186)
第五节 无极歌	(189)
第六节 太极歌	(190)
总结论	(194)
附录一 宋氏太极功源流支派论	宋远桥记 (199)
附录二 吴鉴泉等人拜宋书铭为师史料	(202)
记教授、太极拳名家于志钧先生	严翰秀撰 (205)
后 记	(217)

第一章 中国传统武术理论 之源——《易经》

《易》包含《经》和《传》两个部分。前者是经文，称为《易经》；后者是解释经文的，称为《易传》。《易经》是占卜的书，历史上曾有过三种不同的易，它们是《连山》《归藏》和《周易》，即夏代、商代和周代的易。前二者已经失传，现在的《易经》是周易。《易经》的价值不在于占卜，它是中国五千年文明之源泉，它提出了一套完整而系统的对宇宙万物生成、发展和相互关系的看法；它在三千年之前就揭示了宇宙演化的核心“一分为二”的辩证统一规律；在世界上第一个创造了“二进位制”的计数法“八卦”；提出了“天人合一”的宇宙观。这些伟大的科学原理，指导了中国的文化发展，指导了中华文明的一切方面，如天文、地理、军事、政治、科学、技术、医药、卫生、体育、道德等等。在中国整个古代社会，没有一事物不是与易学相联系的，没有一项发展不是在《易》的学说下指导进行的。武术的发展也不例外。

第一节 《易经》的基本知识

一、卦和爻

《易经》，由六十四个“卦”的符号和“卦辞”及“爻辞”构成。

六十四卦是由下而上的六个称做“爻”的符号组成。“爻”的符号有两种，分别是“—”和“--”。—与--的属性相反：—代表阳、刚、男、君、强、奇数等阳刚事物；--代表阴、柔、女、臣、弱、偶数等阴柔事物。所以，—称阳爻；--称阴爻。

阳爻—，用奇数一、三、五、七、九中最大的“九”代表，称“九”。阴爻--，用偶数二、四、六、八、十的中位数“六”代表，称“六”。

卦的构成，由下而上的六个爻，最下的位置称“初”，顺序而上，称“二”“三”“四”“五”，最上的位置称“上”。以乾卦为例，六个爻全是阳（☰），所以由下而上的六爻分别称为“初九”“九二”“九三”“九四”“九五”“上九”。又以坤卦为例，六个爻全部是阴（☷），由下而上的六爻分别称为“初六”“六二”“六三”“六四”“六五”“上六”。

六十四卦，以上下各三爻为一组，上面的三爻，称“上卦”或“外卦”；下面的三爻，称“下卦”或“内卦”。

伏羲是古代传说中的帝王，传说他演出“八卦”，即

三个阳（—）爻或阴（--）爻，由上而下排列成八种符号，称乾（☰）、坤（☷）、震（☳）、巽（☴）、坎（☵）、离（☲）、艮（☶）、兑（☱）卦，是易经的基础。

八卦的八种符号，阳爻为“1”；阴爻为“0”，就成了二进位制数“111”“000”“001”“110”“010”“101”“100”“011”，即八进位制的7、0、1、6、2、5、4、3。这是今天现代电子计算机的理论基础。中国人的祖先，在至少三千年前就发现了“二进位制”数的秘密，是非常伟大的。

八卦象征宇宙万物，古代人们的认识，八卦的具体象征如下表：

卦名	乾 ☰	坤 ☷	震 ☳	巽 ☴	坎 ☵	离 ☲	艮 ☶	兑 ☱
自然	天	地	雷	风木	水雨	火日	山	泽
人	父	母	长男	长女	中男	中女	少男	少女
属性	健	顺	动	入	陷	附	止	悦
动物	马	牛	龙	鸡	豕	雉	狗	羊
身体	首	腹	足	股	耳	目	手	口
方位	西北	西南	东	东南	北	南	东北	西
季节	秋冬	夏秋	春	春夏	冬	夏	冬春	秋

二、八卦图

《说卦传》说：“帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾，劳乎坎，成言乎艮。万物出乎震，震东方也。齐乎巽，巽东南也；齐也者，言万物之洁齐也。离也者，明也，万物皆相见，南方之卦也，圣人南面听天下，响明而治，盖取诸此也。坤也者地也，万物皆致养焉，故曰致役乎坤。兑正秋也，万物之所说也，故曰说；言乎兑。战乎乾，乾西北之卦也，言阴阳相薄也。坎者水也，正北方之卦也，劳卦也，万物之所归也，故曰劳乎坎。艮东北之卦也，万物之所成，终而所成始也，故曰成言乎艮。”

宋代学者根据《说卦传》的这段文字，绘出“后天八卦图”，亦称“文王八卦图”（文王即周文王），如图 1-1。

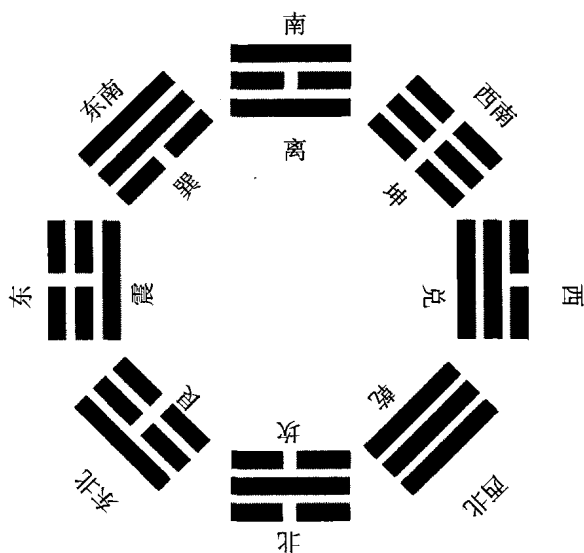


图 1-1 后天八卦图

象征宇宙万物，八卦显然是不够的。八卦相错，即上下卦相错动，产生了六十四卦，构成了《易经》的全部六十四卦各有其名称，并注以上下卦名称，例如：随䷐震下兑上。

六十四卦，每一卦的后面，都附有解说文字。解说全卦的文字，称“卦辞”，也称“彖辞”。卦辞后面是“爻辞”，解说六爻的每一爻的含义。

“象”分“大象”和“小象”，是进一步说明卦辞和爻辞的。

三、打开易经的钥匙——《易传》

《易经》共有十篇，称做“十翼”。翼是辅助易经，帮助了解易经的意思，被认为是孔子写的。十翼含“彖传”上下、“象传”上下、“系辞”上下、“文言传”“说卦传”“序卦传”“杂卦传”，共十篇。

《史记·孔子世家》说：“孔子晚喜易，序彖、象、说卦、文言，读易韦三绝。”

当时的书是写在竹简上，用皮带穿起来，称做“韦编”。此处说，孔子读《易经》，反复地读，把皮带翻断了三次。形容他研读之精深和刻苦，如此，加上天才，才写出《十翼》。

《彖传》是“卦辞”的解释，说明卦的意义。

《大象》将六爻还原成三爻的八卦，用八卦说明全卦。

《小象》以各爻的位置说明每个爻辞。

《系辞传》是易的整体说明，使易不仅是占卜，更提升为哲学。

《文言传》是对六十四卦中最重要的“乾”“坤”两卦的详细解说。

《说卦传》分成两部分，前半是易的整体概念；后半是说明八卦象征。

《序卦传》专门研究六十四卦排列顺序的意义。

《杂卦传》是把六十四卦中相反的两卦，用一句话扼要说明。

《汉书·艺文志》说：“易道深，人更三圣，世历三古。”“三圣”指伏羲、周文王和孔子；“三古”为上古、中古、近古，历时两千年。说明《易》是一部伟大的著作。

四、占筮的方法

《易经》是一部占筮的书，用蓍草占卜。古代占卜，用五十根蓍草，方法很繁复。本书不是研究占筮的，故略去占筮的方法。

占筮是随机性的，它与问卜者所想知道的未来、未知的事没有必然的联系，它的奥妙在于“易”，就是变化。例如你占了一个“凶”卦，但至今你的生活都很顺，没有“凶”象，于是便可解说为，你将要遇到“凶”事。占卜到此并未完结，还要进一步看卦“象”，进入爻辞，再看看他们是怎说的。于是，逢“凶”可化“吉”，“吉”可生“凶”；“凶”中有“吉”，“吉”中含“凶”。如此等等，使问卜者“满意”，卜者“不败”。这是江湖术士的生意经。

如此，《易经》不成了一大“骗”书了吗？还有什么价值？非也。关键是《易经》包含一套哲理的变化，它是积累上千年的占筮资料的推理总结，是伟大的辩证法，它先于欧洲的黑格尔辩证法，至少早三千年。

《系辞下》说：“易之为书也，不可远；为道也屡迁。变

动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易，不可为典要，唯变所适。”

这段话的意思是：《易经》这本书不是说很远的事，作为法则一直在改变，变动不拘形式，变通在六爻之间，上下两卦变化无常，刚柔相变换，不可作为死教条，只有针对变化了的事物采取适应的办法。这种“法无常规”的思想，贯串整个中华文明，也是中国传统武术的基本指导思想。

第二节 传统武术的哲理是《易经》 对宇宙的认识论

一、太极学说

《易传·系辞上》说：“易有大极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”

此外，“大”读作“太”。天地混沌阴阳未分，宇宙万物由此创造，称做“太极”。这里提出一个“一分为二”的宇宙创成说。

此外，它含有“旋转”的思想。“八卦相错”生六十四卦，这内、外卦相对“旋转”。这种旋转产生离心的倾向，“辐射”的作用。

这些思想，俨然是一个“银河系”。如图 1-2 所示，是帕洛马山 200 英寸天文望远镜拍摄的大熊座内 M81 星系，距我们银河系约一千万光年。我们可以清楚地看到星系的核心和旋涡臂，两个主要的旋涡臂上还有次一级的旋涡臂，它们是由众多的巨星、星云和星团构成的。由于我们不是天文

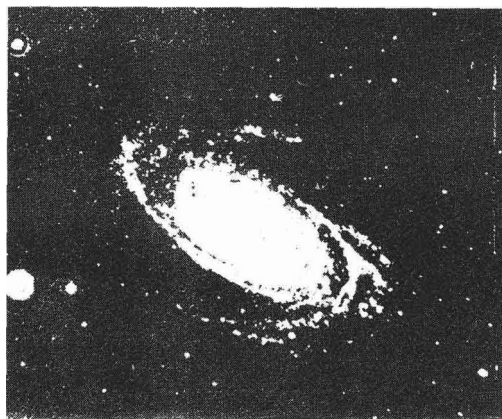


图 1-2 200 英寸天文望远镜拍摄的距我们银河系一千万光年的 M81 星系

学家，我们不做过多的比较。然而，总可以看出，其中存在某种沟通。

《易传·系辞上》说：“乾之策，二百一十有六。坤之策，百四十有四。凡三百有六十，当期之日。二篇之策，万有一千五百二十，当万物之数也。”

这说明孔子的伟大，他在二千七百年前，就能用一句话把易经六十四卦，四十九根蓍草占筮的阴爻、阳爻数目都计算出来，合计一万一千五百二十之数。孔子太伟大了，说明古之圣是存在的，“圣”非凡人。

“策”是推算时蓍草的根数。占筮时，得到乾爻或坤爻。乾（—）以“九”代表，每次数四根，九乘以四为三十六，全部六爻都是乾之数，再乘以六，即二百一十六。坤（--）以“六”代表，每次数四根，六乘以四为二十四，全部六爻为坤，再乘以六，即一百四十四之数。合计为三百六十，为一年之日数。全部六十四卦，阴阳爻各一百九

十二，分别乘以三十六与二十四，合计一万一千五百二十，相当万物。

中国传统武术，“武当”“少林”两大名宗，合阴（--）阳（—）两仪之表；内外两家、南北两派合四象之属；太极、形意、八卦、洪拳、通臂、八极、戳脚、咏春八大名门。硬兵器十八、软兵器十八，合计三十六，明（兵）暗（器）各半；正宗二千，旁门无数，合计一万之数。请看！世界上有哪一个国家、民族，有如此众多奇妙的古代技击术！这就是伟大的《易》的体现。

二、天人合一

《易经》中提出一个宇宙创成说，即“太极学说”，说“元始”是一个浑沌，后来分开了，成为天地，天地生万物，而人当属万物之中，天地把人夹在中间。这样的看法，在科学发达的今天，有点太过朴实了，然而，它有一个合理的核心，那就是把人和天地看成是一个统一系统，这就是“天人合一”的认识。

《系辞上》说：“范围天地之化而不过，曲成万物而不遗，通乎昼夜之道而知，故神无方而易无体。”意思是说，天地是一个大熔炉，一切都熔化于天地之中；“曲成”是铸就的意思，即铸成万物而不遗漏；“昼夜”即阴阳，通过阴阳之道而知万物，所以，“神”无方位，无处不在；易无形体，一切都在变化之中。人，万物之一体，因天地而生，知阴阳而明易，是为神明。这种认识论，一直指导着中国古代的政治、军事、天文、地理、科学、工程、技术、艺术、医药、宗教、养生的研究和发展，在当时是先进的。

“天人合一”的理念，不但指导传统武术的理论研究，而且给传统武术提出方法。最重要的方法有如下一些：

1. 练习桩功

中华武术认为，人立于地，要想在搏击中胜人，必须扎根于地。方法是练习桩功，长时间地站某一种姿势，例如马步、弓步或坐步（也叫虚步），要求站如松，坐如钟。二人对峙，静止从容。不像西方拳击，两人相对，蹦蹦跳跳。

2. 头上顶而目平视

头上顶则身正，占有行动空间；目平视则占有视觉空间。西方拳击，低头、目上视，失尽行为和视觉空间。低头失天，举目失地。故传统武术不抛头露喉，不缩头藏颈，不双目上举。

3. 力从足上起

传统武术认为，地为力之源，一切力量从地起，由足而上，经身而形于掌指，所谓“整劲”，形成一个稳定正三角形的体态。而西方拳击认为力量由肌腱而来，重视上肢力量的训练，形成上天下小的不稳定倒三角形的体态。

4. 练气

练气本为道家修炼之术，用之于传统武术，有“纳气”“行气”“运气”“使气”之分。纳气于天（自然界）以养“精”；行气于身以通经络；运气于腠理（皮下与肌肉之间的空隙）以护体；使气于骨以克敌。中国武术，不分内外家，没有不练气的。而西方绝无练气之说，什么是“气”？西方一不知

道，二不相信。

三、大、小周天

“天人合一”导出“大、小周天”的认识。

人立于天地之间，从天、地、人三者关系看，天给人以助（雨露滋润），地给人以生（衣食住行）；一年四时（季），二十四节气，三百六十日；日有昼夜之分，天有寒暑之别，周而复始，循环不已。此为“大周天”。习武者，冬练“三九”，夏练“三伏”，二五更的功夫，三百六十天不间断，活到老练到老。这是“小周天”，谙合大周天之“四时”“二十四节气”“三百六十天”“昼夜”“寒暑”。

从技击的角度，“大周天”跳出对抗双方，看双方搏击是一个与天地相连的相关系统，一方之一静一动都非孤立，都影响对立的一方。同时，借地之力，纳天之气，壮人之势，天地人形成一体。

“小周天”是大周天的人身缩影。头圆为“天”；脚方为“地”；四肢为“四时”；五脏为“五岳”；六腑为“丘陵”；血脉为“河流”；肾为“泽”；双目为“日月”；呼吸为“象”；心司“命”；意司“体”；感通经络，循环不已。

大周天知人，小周天知己。知彼知己，百战不殆。

第三节 传统武术的技击理论建立在 《易经》的对立统一变化规律上

《易经》的对立统一规律有四点：一曰“乾坤成列”；二曰

刚柔相摩”；三曰“刚柔相推”；四曰“动静有常”。第一讲，万物都是由性质相对立的两种物体构成的，缺一方，另一方就不存在，相依而存。第二讲，性质相反的两物的关系是相互矛盾的，相互摩擦，此消彼长。第三讲，在时间上两者相互推进，刚推柔，柔推刚。第四讲，在行为上，主客易位。中国传统武术尤其是太极拳，对此表现尤为突出。

一、乾坤成列

《易传·系辞上》说“乾坤其易之缊邪？乾坤成列，而易立乎其中矣。乾坤毁，则无以见易；易不可见，则乾坤或几乎息矣。”

此处的“易”，既可理解为“易经”，也可理解为“变易”；乾坤为天地、阴阳，万物之本，是成对排列的，例如君臣、父子、男女、寒暑、冷热、长短、高低、大小等等。它们不是固定的而是相对的，是可以变化的。对应双方之一不存在了，其另一方也就不存在，它们自身就毁灭了。

“乾坤成列”在传统武术中占有重要的理论和实践地位。传统武术的拳法、剑法、刀法、枪术，许多名称都以“乾坤”命名，例如“乾坤剑法”“日月刀法”“阴把枪”“阳把枪”。武术中的许多动作都归纳为相对立的两个方面，如屈伸、开合、虚实、动静、进退、刚柔、松紧、吞吐、直曲、纵横等等。古代称剑法为“纵横之术”。这些东西，都是缺了一方，另一方就不存在的，所以说“乾坤毁，则无以见易”。

由此我们指出，目前太极拳运动的一个错误倾向是，有些教授太极拳者，一味地要求习练太极拳者“松”，一“松”到

底。结果，习练者尤其是中老年习练者，打一趟太极拳，从始到终松松懈懈，久而久之形成驼背，腹肌松弛，大腹便便。太极拳不能只松不紧，有悖“乾坤成列”之理。

二、 刚柔相摩

《系辞上》说：“刚柔相摩，八卦相荡。”

“相摩”是相互摩擦、接触的意思。所以，“相摩”指对立双方，即易中的阳爻（—）和阴爻（--）相互接触的关系。在武术中表现为你刚我柔、你消我长、你伸我屈、你纵我横、你直我曲、你开我合、你动我静、你实我虚、你进我退、你张我弛、你紧我松、你僵硬我柔软、你重我轻、你死我活等一系列因应之策。

“八卦相荡”，由三爻变成六爻，上下卦位置相错，而生新卦。“相荡”仍然是接触的关系，然而由于是八卦，其关系就更加复杂。“刚柔相摩”是就对抗双方整体而言。八卦含三爻，人身分上、中、下三段，首为上，身为中，足为下。“首”司令，指挥全局，可司阴令，可司阳令；“身”主形，可正可倚；“足”为根，可虚可实。上卦三爻为手臂、头、身（脊）；下卦三爻为胯、膝、脚，又是无穷变化。敌我之间，是内外卦的关系，由此演出“八卦掌”。

三、 刚柔相推

《系辞下》说：“刚柔相推，变在其中矣。”

这里“刚柔”仍是广义的，泛指阳爻和阴爻。“相推”是指先后顺序，说阳爻和阴爻在先后时间上发生了变化，由阳变

成阴，或由阴变成阳。变爻，可能有利，也可能不利。如何会有利？这要了解“刚柔”的性质和当时所处的地位。

《易》曰：“柔之为道，不利远者。”

“柔”的本质是弱，以柔克刚，必须借敌之力，所以离敌人远了不利，距敌远，正是敌人拳打脚踢的好机会。

《易》又说：“三与五，同功而异位，三多凶，五多功，贵贱之等也。其柔危，其刚胜邪？”

一个卦有六爻，如果三爻和五爻都是阳，那么三爻与五爻功能是相同的，都是刚；然而，位置不同，三爻多失败，五爻多成功。为什么呢？因为三爻在下卦顶，顶则满，满是阳刚过度，则多凶险。搏击双方，强壮的一方常恃强凌弱，出手多重击，这就是过度，非常危险，一旦击空，难以挽回，为弱者所乘。五爻在上卦中间的位置，处于君位，刚毅中庸，又居主位，称“九五”，有上下爻辅佐，故多成功。所以，不一定柔必败而刚必胜。柔是可以克刚的，然而当刚处在有利地位时，柔就不能克刚。所以，在技击中一味地柔化，退让而不反击，也要遭到失败。

《系辞下》说：“阳卦多阴，阴卦多阳。”“阳一君而二民，君子之道也。阴二君而一民，小人之道也。”

八卦中震(☳)、坎(☵)、艮(☶)是阳卦；巽(☴)、离(☲)、兑(☱)是阴卦。阳卦一阳(—)二阴(--); 阴卦二阳(—)一阴(--).

一君(—)二民(--), 相安而有德; 二君(—)争一民(--), 则乱而无德。中国传统武术的招法有阴阳之分，刚柔之属。阳刚的招法常在明处，阴柔的招法常在暗处，上肢为明，下肢为暗，故明出拳而暗出脚。明为虚；暗为实，故上虚下实，手虚晃而脚实踢。《易》曰：“刚柔杂居，而吉凶可见

矣。”双方对搏，虚虚实实，虚变实，实变虚，刚柔相推，胜负可见。凡此皆是变爻，阳变阴，阴变阳。

我们举个例子：太极拳八法中之“捌”是震卦（☳），属阳卦，招法为明。捌是一手揽对方手腕，另一手前臂抵对方被揽的手臂的前臂或肘部，以我为中心向外旋，将对方离心抡出。捌是否有效的关键是揽住对方手腕，这个动作叫“采”。如果你明着去抓对方的手腕，对方发觉，你就很难抓得着，多半抓空。怎么办？捌的震卦要变爻，既阳爻变阴爻，阴爻变阳爻，成为巽卦（☴），巽卦为采，二主争一民，是阴卦，为暗招。所以，采必须偷袭，揽对方的手腕于不知不觉中，捌方能成功。

再举一个例子：乾卦满，三爻皆为阳（☰），为掬，过于阳刚，所以“掬”要防过，留有余地。坤卦空，三爻皆为阴（☷），为捋，过于阴柔，所以“捋”要防对方正面突破，不能双手拉住对方手臂向怀中猛拽。怎么办？要把三个阴爻之一变为阳，例如把下爻变为阳爻，成为震卦（☳），变为捌，身一旋转，把对方甩出，离开我身，由捋变捌。如果把上爻变为阳爻，成为艮卦（☶），变为靠，乘对方突进，我旋肩靠打，将其击出。这都是通过变爻以阳济阴的打法。奥妙无穷。

四、动静有常

《系辞上》说：“动静有常，刚柔断矣。”

动静是行为的两种状态，刚柔泛指行为的结果。这句话的意思是，一个行为没有启动，就说不上结果是什么；当这个行为一实行，其结果就出来了。在技击中，双方对峙不动，一切矛盾都含蓄不露，只要有一方一动，对立的矛盾就出来了。例

如我顺人背、敌强我弱、人刚我柔、敌攻我守、敌进我退等等。于是，在传统武术中出现了“后发制人”“以静制动”的技击思想。这是内家拳的重要理论和方法支柱。

“动静有常，刚柔断矣”，在指导技击上，关键是“主客”易位，所以才能“后发制人”和“以静制动”。我们举个例子：敌我对峙，我不动时，我是很主动的，我可以出拳击彼头、胸或腹，也可以起脚踢敌裆部、胸腹，或虚出手诱其出手，此时，我是主，彼为客。然而，我一拳打出或一腿踢出，形势就变了；我若出拳实击，就不能也出腿实踢，否则我就陷于被动，对方要怎么对付我，却有相当的主动权。这时，主客易位，我由主动变为被动，而对方则由被动变为主动。然而，这种主客易位并非绝对的，如果我一拳击中或彼出手接空，我拳虚打又收了回来，那么彼将重新处于被动。

所以，由上面的论述，我们可以得出结论：传统武术的技击理论是建立在《易》的对立统一规律上的。

第四节 通往神明之路

传统武术，神乎其技。自古以来，多少先哲为了追求中华武功的“神明”之境，穷毕生之精力，苦苦追求，把中华武技练到精奇绝伦、不可臆测之界。哪里来的如此毅力？穷追苦练，必须有非常大的信心。信心来自何方？这就是《易》告诉我们的通往神明之路。《易》理是认识宇宙的真理，是具普遍性的，它涵盖了中国传统文化的一切方面。

一、何谓“神明”？

古代各行各业，其技艺达到上乘者，皆曰“神”，如神农、神医、神算；养生长寿者称“神仙”；技艺超群者称“神技”；伟大的建筑称“鬼斧神工”等等。

传统武术，也把最高的功夫称做“神明”。神明不是抽象的，古代武林追求“打败天下无敌手”。文无第一，武无第二，若为第二就站不住脚了，师父被打败了，就树倒猢猻散，徒弟们另投高明。因而太极拳出了“杨无敌”；形意拳出了“半步崩拳打遍天下”的郭云深；八卦掌董海川生平无败绩等等，似乎自古以来，武术界就是要争“武林霸主”，但这是歪曲历史的。

“神明”，自古以来就是一种高尚、高超和高雅，不是打架斗殴之辈所能达到的。

《易》曰：“一阴一阳之谓道。”这里的“道”指规律和法则。宇宙的一切，都是阴阳变化，阴阳变化是有规律和遵守一定的法则的。

又说：“阴阳不测之谓神。”常言道“天有不测风云”，不测就是不知道，未认识。一个事物，你不知不识，就是“神”。古代之所以出现那么多的神，皆因人不能解释和驾驭的原因。

武术亦同理，与人交手，人家出手把你打出去，你还回味无穷他是如何把你打出去的，这就是“神”，所谓“拳打不知”。

二、高超、高雅、高尚

传统武术是一种艺术瑰宝，它与其他艺术如诗、书、画、

乐、舞一样，是高超、高雅和高尚的，如此才“阶及神明”。

《系辞上》说：“阖户谓之坤，辟户谓之乾；一阖一辟谓之变；往来不穷谓之通；见乃谓之象；形乃谓之器；制而用之谓之法；利用出入，民咸用之，谓之神。”

这段话，指出通往神明之路。开为乾，合为坤；一开一合为变化，意思是门户；“往来”是道路，“不穷”意思是流动；“象”是客观，“见”是主观，这是一种认识论，即存在决定于主观看得见；“器”是有形的；使用要有一定的方法，全民都利用，这就“神”了。这显然讲的是社会。但是，“易”对“神”作了一个解释，那就是不神，大家都可以做到。这个解释非常重要，如此，人们才会有信心去追求精益求精，达到神明之境。

武术界有人把神明之境说成“谁也打不过他”，追求这个，只会道德败坏，被人唾弃。实际上，也没有这样的功夫。一切都是相对的，一个人比另一个人高，也不一定处处都高，拳术高明，刀术、剑术未必也高明。“神明”是一个追求目标，而不是一个“无敌天下”的标签。

《易》曰：“形而上者谓之道；形而下者谓之器；化而裁之谓之变；推而行之谓之通。”

易学把超出形象视为高级的理论，是指导性的法则，这是“高超”的东西，不是常人能认识和掌握的，这是“神明”的核心即“道”。武艺之中，能“胜”人者，未必能领悟到道理。故武术界常说“由武及道”，就是这个意思。

有形的东西，即“形而下者”，只不过是工具、器具。武术的具体方法，就是这类东西。具体的方法，要灵活掌握，不能死守其法，“化而裁之”，要变化。而重要的是实际应用，即“推而行之”，才真正能够豁然贯通。

这里，《易》指明了理论、方法、活用、实践，这样一条道路。这是传统武术的理、技、应（变）、实战（经验）通往“神明”之路。

《系辞上》：“初六，藉用白茅，无咎。”子曰：“苟错诸地而可矣；藉之用茅，何咎之有？慎之至也。夫茅之为物薄，而用可重也。慎斯术也以往，其无所失矣。”

前句是“大过卦”初六的爻辞，是说祭器之下铺以白茅草，没有过失。孔子说：祭器本来可以放在地下，现在下面铺上了茅草，没什么不对的，是很慎重的表现；而铺在祭器之下，就是重用了。由此，推及其他，就不会有失了。这里表现“物薄而用重”，就是高雅。如果是物“重”而重用，如帝王陵寝中葬以重宝，这就是俗而非雅。

传统武术，最终的追求是由技入艺，再不是“南山打猛虎，东海擒蛟龙”的一介武夫。

《易经·中孚卦》“鸣鹤在阴，其子和之，我有好爵，吾与尔靡之。”子曰：“君子居其室，出其言，善则千里之外应之，……不善则千里之外违之，况其迩者乎？”

这里最重要的两句话，是孔夫子说的“善则千里之外应之”“不善则千里之外违之”。一位武功高超的人，必须是道德高尚的人，武林同道都尊重他，而不是“打遍天下无敌手”，不是什么“杨无敌”“郭无敌”。“无敌”不是传统武术的“神明”之境。反其道、逆其径者也。你武功高超，道德高尚，千里之外都佩服你；反之，你即或武功高超，却道德败坏，千里之外也不服你。这就是武德。

三、感而遂通

《系辞上》说：“易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。”

人是有大脑思维的，对一个不了解的东西，要了解它，需要从各方面观察它，试验它，掌握其特性，最终驾驭它，这需要较长的过程。传统武术的练功，就是这种认识、试验和驾驭过程。然而在技击应用上，这种通过大脑思维的过程就不成了，太慢了。不能靠思维，要靠反应。这就是依靠平时练功的积累，临战时的反应，对方一出手投足，我即感而应之，反击回去。所以说，《易》把这叫做“无思”“无为”，临战前一切都静止不动，一触即发。传统武术常分三个层次：下、中、上乘。下乘是见招用式，磕磕碰碰；中乘是“用意不用力”；上乘是“感而应之”。这些思想都来源于《易》。

《易》又说：“非天下之至神，其孰能与于此。”

四、神而明之

《系辞上》：“化而裁之，存乎变；推而行之，存乎通；神而明之，存乎其人。”

从武术看，拳、剑、刀、枪的方法是固定的，所谓练到“化”境，就是“化而裁之”，其关键在变化；是否精通？要实战，即“推而行之”；至于能否达到“神明”之境，则要看人的追求、悟性和实践了。

《太极拳论》说：“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神

明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。”这完全出自《易》。“招熟”者“化而裁之”；“懂劲”者“推而行之”；“神明”者“存乎其人”！

第五节 易无止境

《系辞下》：“易之为书也，不可远；为道也屡迁。变动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易，不可为典要，唯变所适。”

《易经》是一本占卜的书，顺行可上溯到祖先，逆测可知未来。然而，它不能推测很远，它是根据几千年的积累资料不断修改推断的结论，作为法则是经常变的。变动不拘形式，变通在六爻之间，上下卦错动无常，阴阳爻相交换，不可作为经典，只有适应变化了的情况采取相应的对策。这里提出了一个“法无常规”和“易无止境”的思想，中国的一切传统艺术，都遵循这个道理而发展。“法无常规”使我们不断改进；“易”可改为“艺”，“艺无止境”使我们“精益求精”，永不自满。

中国传统武术的修炼者，就是本着这种精神把传统武术推上艺术的顶峰。其根源于《易》！

有人会说，上面的说法是对的，但是世界上一切事有成者都是这样做的，所以没有什么特别值得夸耀的。我们说，非也！问题在于《易》的思想具体化，那就是“周流六虚，上下无常，刚柔相易”，这是对“唯变所适”的高度概括，它成了创造的无限源泉。

“周流六虚”。人体有十二正经：六阳经（手三阳、足三

阳)；六阴经(手三阴、足三阴)，合六虚之数。周流六虚，行经路线是，手三阴从身体内侧的胸部起，循行臂内侧至手指末梢，入手三阳经。三阳经由手指外侧起，循臂外侧行至头部，入足三阳经。再由头循背部至腿外侧，至脚趾，入足三阴经。由脚趾起，循踝内侧上行，经腿内侧至腹、胸部，而终入手三阴，再入手三阳。如此循环，流注不息。在十二经的路线上，分布着众多的穴位，是经络的观测、感应窗口。周流的是什么东西，术语曰“气”，故有“炼气”之说。传统武术欲达上乘，都要炼气，即“气功”，练习方法各异，功效归一。

“上下无常”，即言人体之上下，又言人体之内外，“内实精神，外示安逸”，修炼“内力”。击人，外无伤而内脏腑皆裂。

“刚柔相易”，柔能克刚，到“以柔克刚”，是技击术的一大革命。

故而，只有在中国，在伟大的易理指引下才会出现博大精深的太极拳！

第二章 打开《易经》的钥匙

自古至今，有许多研究《易经》的人，试图解释，各有建树，也各有不足，难服众人。孔子著《十翼》，这是对易经最权威的解释。孔子是圣人，后人无人出其左右者。今人不要说解释了，能理解孔子的解说亦属不易。把易经仅仅当成是占卜的书，那是江湖术士。所以，研究《易经》，重要的是解读。各行各业的人，研究《易经》，主要是寻求理论根据，指导自己的实践。

太极拳的理论研究与所有的中国传统艺术一样，脱离不了《易经》。问题是从哪儿下手？此前，不乏人试图研究这个问题。然而，大多是仅用了《易经》的阴阳八卦术语，作些表面的对照而已。少数著作，混杂道教经典，故弄玄虚，把太极拳的原理引向神秘的荒诞玄学之路，令人不解，望而却步。也有把太极拳势与《易经》中的卦辞相联系，生搬硬套，搞在一起，人们看不出什么要领。

所以会出现这些现象，是因为没有找到打开《易经》大门的钥匙。

打开《易经》大门的钥匙是什么呢？那就是孔子的《十翼》。《十翼》不是对易经的逐条解释，乃是告诉你，如何解读《易经》。这正是我们研究太极拳的古典哲学原理所需要的，是我们所需要的打开《易经》的钥匙！我们不要贪天功为己

有，我们是踩着先哲的脚印走的。

一项理论，它必须是从实践中来。有众多的实践，从中找出规律性的东西，上升为理论，理论反过来指导实践，再在实践中验证理论的真实性和正确性。这是一个发展和创造的过程。太极拳的易学原理，就是这样一个过程。太极拳是一种武术，有其自身的技击规律。然而，武术的技击规律不会是易学规律的照搬。太极拳是遵守易学规律的拳种。易经来源于占卜，总结的是占卜的规律。中国古代，特别是在远古，占卜积累了大量社会生产生活资料、大量对天文气象地理的自然观测资料、大量的历史变迁资料。孔子说：“古者包羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，舆地之宜，近取诸身，远取诸物，于是作八卦，以通神明之德，以类万物之精。”（系辞下）《汉书·艺文志》说：“易道深，人更三圣，世历三古。”“三圣”指上古的伏羲、中古的周文王、近古的孔子，说伏羲作八卦；西伯（周文王）囚羑里演周易；孔子著《十翼》，研究易换了三位圣人。“三古”指夏、商、周，历时两千年。可见资料之丰富。在这样丰富的资料培养之下，由圣人总结，所以易的成就是无与伦比的。

研究太极拳的易理，不能表面化和神秘化。表面化，就是用易经的言词对太极拳作浮浅的解释。神秘化，就是故弄玄虚，从易经中搬出自己也未弄懂的言词对人说教。两者都无助于对太极拳的理解。这里涉及一个方法问题，要认识到易经不是为了解读太极拳的专门理论，它的价值是普遍性的，因此它对太极拳才有理论的价值，即指导意义。所以，我们不能满足于解读太极拳，而是指导太极拳。这要求我们不能使易理服从太极拳，恰好相反，易理独立于太极拳之外。故曰：“超以象外，得其环中。”

第一节 《易经》的用语

今天研究易理，对《易经》的用语，要了解它的本意，透过字面。例如，用得最多的是“吉凶”“刚柔”“大人”“小人”“君子”等。如果以今天的意识形态批判之，必然否定《易经》，就不能认识到《易经》的深层哲理和方法。其实这些正是我们所需要的。

《易经》的用语，多从一分为二和对立的统一这样的思想出发。易经中最重要的卦是乾坤两卦，乾为天，坤为地，万物包含在其中。所以乾坤是两个对立面，其意义是广泛的，具代表性的，故曰“乾坤成列”。它可以是吉凶、刚柔、天地、君臣、父子、利与不利、得与失、行与止、分与合、直与曲等等。

在《易经》中，这种对立导出结果，即“易在其中”，变化在二者之中，其结果是人们想知道的，无论是个好结果或是坏结果。预知结果，有随机性的，也含推理性的。占筮的方法是随机性的，偶然的，它与结果没有必然的联系，然而，推理部分就与结果相连，这正是我们感兴趣的。

《易经》的一切行为，都是与阳爻和阴爻相关的。六十四卦的每一卦，都由六个阳爻或阴爻组合构成，卦辞的解释，由卦的六个爻的结构和变化决定。

太极拳的技击行为，都必须归结为阳爻和阴爻，例如动静、刚柔、开合、曲伸、虚实、呼吸、进退、左右、沉浮等，都必须给一个爻的位置。即在卦的六爻中的位置，从下向上的位置叫“初、二、三、四、五、上”；阳爻叫“九”，阴爻叫

“六”。例如：在三的位置是阳爻，称做“九三”；在上的位置是阴爻，称做“上六”等等。

太极拳的一个行为，首先看它是哪一卦，再看上（外）下（内）卦是什么？六个爻是什么？相互关系（上下卦、爻与爻）是什么？变化是什么？卦辞和爻辞是占筮的结论和预告，从而得出应该怎样进行下一个行为。

《易经》里的卦辞是结论性的，结论只有两个：吉与凶。有没有转机呢？那就要深入爻辞，分析爻的性质（阴阳）和位置（主从），这既有随机，也有推理。

太极拳的行为有随机，如被动行为，因为在搏击中，我不能完全掌握对方的行为；也有推理，如主动攻击行为和因应对方行为而采取的对策。所以说，太极拳行为完全可以纳入易理。这正是我们所要研究的主题。

推理，需要了解卦的相关关系和术语的语义。

一、刚与柔

刚柔是万物生成的两个元素或两种属性，用阳爻（—）和阴爻（--）表示。阳为刚，阴为柔。

二、爻位

指卦的六爻每一爻的位置。由下向上数，为初、二、三、四、五、上。“五”是君位；“四”是臣位；“三”是不太近君的高位；“二”在下卦居中，虽位不高，却与君位呼应；“初”是未入世的低位；“上”表示退隐，无位。

三、得中

卦的六爻，分内（下）卦和外（上）卦。下卦中位的“二”和上卦中位的“五”都处于卦的中间，称“得中”，位置比“三”和“上”都重要。

四、得正与不正

奇数位属于阳位，即初、三、五是阳位；偶数位属于阴位，即二、四、上是阴位。这时阳位为阳爻和阴位为阴爻称做“得正”或“当位”。相反，奇数位属于阴爻，偶数位属于阳爻，则称做“不正”或“不当位”。例如，䷀全是正；䷋全是不正。

五、相应与不相应

内卦与外卦的第一、二、三爻，即初与四、二与五、三与上爻，阴阳爻相对应（相反）称做“相应”，阴阳相吸引；若相同，则同性相斥，即“不相应”。例如，䷀全相应；䷋全不相应。

六、比

指两个相邻接的爻，如初与二、二与三、三与四、四与五、五与上相比，也是阴与阳才能相容。

七、乘与承

上下两爻，上爻对下爻称做“乘”，即乘坐的意思；下爻对上爻称做“承”，即继承的意思。

八、时

指变化过程某一瞬间的现象。

九、吉、无咎、吝、凶、悔

“吉”是吉祥、吉利；“无咎”非吉亦非凶，无灾无错；“吝”不好亦非凶；“凶”是凶恶或凶险；“悔”是悔之已晚，后悔，事已过去。

以上都是打开《易经》的钥匙。没有这些，是进不了易学的大门的。

第二节 易经的切入

《易经》是占卜的书，俗称“算卦”或“算命”，进入某一卦，靠的是五十根蓍草，用一套复杂的随机方法抽取，得出六个爻的卦，由此再看“本卦”和“之卦”的卦辞，如果有“变爻”，再看变爻的爻辞。

太极拳的技击行为不是这样切入的。首先它有个对抗的双方，双方的搏击行为构成卦象，一个外卦和一个内卦，外卦在上，内

卦在下。这个卦象对谁有利？对谁不利？要进入爻象的分析。

要想改变吉凶（有利与不利）、主客（主动与被动），就要错卦（用另一卦替换而使内外卦相错动）或变爻（改变爻的位置），这就是太极拳的招数或劲路的变化。

搏击双方的切入，是出手和接手，形成一个卦象。接着的技击行为就进入推理阶段，导出正确的技击行为。

一、重卦

由于有六十四个卦可以切入，而切入又是随机性的，所以，就可能出现“重卦”的问题，即不同问卜，占筮的结果可能是相同的卦，这叫“重卦”，就是重复地切入。于是，随着问卜的次数增多，就会出现任何一种问卜都可以进入所有的六十四卦。这就出现一个解释的问题，同一个卦辞，还要看“之卦”，即与主卦相当的卦，还要看爻辞，会出现相互矛盾的结果。这一切都符合技击术的规律。太极拳的不同招法可以对付同一个招法。

二、异卦

基于相同的道理，同一种问卜，占筮的结果也可能得到不同的卦，这就是“异卦”。太极拳的同一招法也可以对付不同的招法。

三、变卦与变爻

若内外卦或上下卦出现不利的卦辞，变爻也无出路，就出

太极拳理论之源——《易经》通俗解

现了改变内外卦或上下卦的情势，通过变卦以寻求出路，扭转不利的局面。例如，我进入乾卦，六爻皆为阳刚，犯了双重，这时可以上下两卦错开，解除双重。

若出现不利的卦辞，可以改变不利的爻，以寻求出路。出现有利的卦辞，要分析爻象，有没有不利，以采取防范措施。这都是变爻。

第三章 上下卦的解释

《易经》的上卦也叫外卦，下卦也叫内卦，上外和下内是一回事。然而，对技击术来讲，上下和内外就大不相同了。上下是对一个人自身讲的，而内外则是对对抗的双方讲的。所以，本书把上下卦和内外卦分开解释。本章解释上下卦。

易经的每一卦，由上卦和下卦构成。上卦和下卦各有三个爻的位置，由阳爻（—）或阴爻（--）占据，共有六个爻。三个不同的阳或阴爻可以组成八个卦，分别命名为乾（☰）、坤（☷）、震（☳）、巽（☴）、坎（☵）、离（☲）、艮（☶）、兑（☱）卦。用这八个卦两两组合，上下排列，就构成六十四个卦。

为了把占卜变为太极拳的理论，我们把卦的上下六个爻的位置作一个规定，即最上边的爻位（上）为手臂；上卦的第二个爻位（五）为头；第三个爻位（四）为身；下卦最上边的爻位（三）为股（胯关节）；下卦的第二个爻位（二）为膝关节；最下边的爻位（初）为脚。如此，上下卦的结合处就是腰的位置，可见腰虽不占爻位，却极为关键，拳论称“腰为枢纽”。

为什么这样安排？我们作一个解释：

初的位置为脚是很自然的事，用不着作多解释。二的位置居下卦中位，非常重要，所以是膝。三的位置居下卦上，

人身以腰为界，上下分为两段，下段之上端，当然是胯股。四为上段之下端，故为身。五的位置居上卦中位，在《易经》中为“九五”之位；是君位，所以是首（头）。君不能直接暴露在外，上卦的上爻要防护，故为手臂。

这样的设定，符合《易经》对卦的六个爻位的定位涵义。

第一节 乾卦☰

乾卦由上下两个乾卦组成，六个爻都是阳爻，☰。卦辞：元，亨，利，贞。

乾卦表示“天”，是六十四卦的第一卦。天最大，所以六个爻都是阳。“元”的意思是大与始；“亨”义为亨通；“利”义为祥和；“贞”义为正与固。

这是一个非常阳刚的卦，从卦象看已经到了顶，从卦辞看也非常满，而这就孕育着危险，所以要求正和固。其反义就是行为不正和不稳固。

我们看爻辞：

初九：潜龙，勿用。

九二：见龙在田，利见大人。

九三：君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。

九四：或跃在渊，无咎。

九五：飞龙在天，利见大人。

上九：亢龙有悔。

用九：见群龙无首，吉。

太极拳解析：

乾卦，显然是阳刚之极，六爻皆阳，都是实。从卦辞和爻

辞看都处在强势，是进攻姿态。这里，爻辞“九三”却警告说：“君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。”意思是太阳刚了，不警惕，就要出问题。再看爻辞“九四”是跃跃欲试。“三”和“四”的位置恰好夹着腰，一个“终日乾乾（刚刚）”，一个跃在渊，腰是受不了上下夹击的，于是“上九”告诉我们“亢龙有悔”，意思是物极必反。孔子在《彖传》中说：“潜龙勿用，阳在下也。见龙在田，德施普也。终日乾乾，反复道也。或跃在渊，进无咎也。飞龙在天，大人造也。亢龙有悔，盈不可久也。用九，天德不可为首也。”

“用九”，是阳刚的应用，警告乾卦是“群龙无首”，六爻六条龙，说是“吉”，实际是没有首领，不吉。不吉反而是吉，“天德不可为首也”，不强出首（头）就没危险了。

对太极拳来讲，一身上下全是阳刚，这叫“双重”，上压下，下承上重，苦不堪言，这是必须避免的。孔子说，这种情况“盈不可久也”，不能长时间处于上下皆刚的状态。练太极拳的人，从乾卦可以得出有益的结论。

第二节 坤卦䷁

坤卦由上下两个坤卦组成，六个爻都是阴爻，䷁。卦辞：“坤，元亨，利牝马之贞。君子有攸往，先迷后得主，利西南得朋，东北丧朋。安贞，吉。”

坤卦表示“地”，意思是包含、包容。这是一个非常阴柔的卦。如果说乾卦是双重，那么坤卦就是双虚。

在太极拳中，双重是病，双虚也是病。坤表示容忍负重，上下都是阴爻，但一味容忍是不成的。

上六的爻辞：“龙战于野，其血玄黄。”

《象》曰：“龙战于野，其道穷也。”

上六是六爻最高位，又是阴位，下面五个爻都是阴爻，阴盛达到极点，“其道穷也”。天地相争，天玄地黄，二龙相斗于野，所以穷途末路，当然凶险，出路是阴极反阳。太极拳之柔不能无止境，办法是反柔为刚，止退为进。

第三节 泰卦䷊

泰卦是坤上乾下䷊。卦辞：“小往大来，吉亨。”

“小”是阴，“大”是阳；“往”是往外、向上，“来”是入内、向下。坤是地上升为上卦，乾是天下降为下卦，这种天地相交是安泰现象，阴阳媾通。

泰卦是坤卦和乾卦相错动的产物，上虚而下实，代表安定。

上虚下实，是中国传统武术理论的基石。所有的中国武术都讲求桩功，都要求沉稳，太极拳更重视沉稳。而西方技击术则相反，上实而下虚，下肢蹦蹦跳跳，上肢重拳出击。

第四节 否卦䷋

卦辞：“否之匪人，不利君子贞，大往小来。”

《彖传》的解释说：“否之匪人，不利君子贞。大往小来，则是天地不交，而万物不通也；上下不交，而天下无邦也。内阴而外阳，内柔而外刚，内小人而外君子。小人道长，

君子道消也。”

此卦，上乾下坤，天上地下，从形而上看，应当是吉祥。然而，从卦象推断，此卦天地相背，是不利的否定卦。“大”指阳，“小”指阴，阳去阴来，阴阳不交，天地相离，万物不生。以邦国论，上下不交流，无以安邦立国。此卦，内阴外阳，内柔外刚，内小子而外君子，歪门邪道滋生，正道消亡，是一个乱象。

从卦形看，否卦上卦三个阳爻，下卦三个阴爻，上实而下虚，不堪重负，大厦将倾，所以拳势若落入否卦，必定凶多吉少。

西方拳击强调击拳重量，平时训练注重上体的肌肉发达，击拳力量大，而不重视下肢的稳定，临场蹦蹦跳跳，上实而下虚，这正合否卦。中国拳术，无论内外家，都不取这种拳势。

否卦的爻辞也多不吉祥。

中国拳术有脚踢的招势，拳谚有“起脚半边空”的说法。起脚也是否卦，必然造成下部空虚不稳，故腿法都有手臂的伪装活动，迷惑对手，故曰“明拳暗腿”。

第五节 剥卦䷖

剥卦是坤下艮上䷖。卦辞：“不利有攸往。”《序卦传》说：“致饰，然后亨则尽矣，故受之以剥；剥者剥也。”

剥意思是剥落，饰是装饰。只重外表的装饰，不重视内在的内容，外表的装饰必然剥落。剥卦下面一连五个阴爻，

只有一个阳爻，处在上九的位置，到了尽头，阴盛阳衰，不利行动。

从太极拳的角度看，外实而内虚，上九的位置是手臂，一切都依靠两只胳膊撑着是不成的。太极拳不仅靠胳膊劲，而且讲求整体劲，简称“整劲”。

这一卦也可以引申出，为什么中国武术反对华而不实的拳法，即俗称“花架子”。

第六节 复卦䷗

复卦震下坤上䷋，与剥卦的卦形上下相反。卦辞：“复，亨。出入无疾，朋来无咎。反复其道，七日来复，利有攸往。”《序卦传》说：“物不可以终尽，剥穷上反下，故受之以复。”

从卦形来看，剥卦的上九剥落，成为纯阴的坤卦䷁，共六个阴爻，这时一个阳爻在初位出现，故卦辞说“七日来复”，阴去而阳复，成为复卦。内卦为震，外卦为坤。震动坤顺，一改剥卦的不利局面。“利有攸往”，凶反吉。

从拳理看，周身从上到下松到底，落于足底，静若山河，不可动摇。所以，太极拳要求把对方的来力松到脚底下，埋入地中。但事情不是到此终止，震为雷，埋伏于下，暗藏杀机，由静而动，阳刚在初位，将逐渐上升。这就是太极拳“一羽不能加，蝇虫不能落”和“引进落空”的道理。

遇到这样的情况怎么办？

《象传》说：“雷在地中，复；先王以至日闭关，商旅不行，后不省方。”

雷在地下，阴阳互激才能引发，对付的办法是不去诱发。

引申到太极拳理，当一触及对方，若感到什么也没摸到，没有落实之处，就赶快停下来，否则必触及雷发，受到对方的反击。

第七节 无妄卦䷘

卦辞：“无妄，元、亨、利、贞。其匪正有眚，不利有攸往。”

无妄卦震下乾上䷀。从卦爻来看，无妄卦是从讼卦䷅的九二与初六交换变过来的。讼卦的九二是阴位而阳爻不正；初六是阳位而阴爻也不正。阳爻从二的位置降到初位，即阳爻阳位而得正；阴爻从初位升至二位，阴爻阴位，也正，故“无妄”。妄是虚伪，无妄则不虚伪。最下的初位由虚变实，自然合理。

上卦是乾卦，刚健；下卦是震卦，是动，行动刚健，且六二的阴位阴爻得位得正，与九五之阳相应，阴阳相济，吉利。

但是，为什么又说“不利攸往”呢？即再前进则不利。

我们看看爻辞就清楚了。

初九：“无妄，往吉。”

初九是下卦底，阳刚得正，非常稳健，前进吉。

问题出在六三这爻上，阴爻阳位不正。爻辞说：“无妄之灾，或系之牛，行人得之，邑人之灾。”这是说无妄（卦）的灾害，像牛被行人牵走了，村里人却被怀疑，蒙不白之冤。

从拳理讲，这是个什么情况呢？

六三为虚胯；九四为实身。虚胯承实身，是承担不了的。所以就不能动。

再看九五的爻辞是怎么说的？

九五：无妄之疾，勿药有喜。

《象》曰：“无妄之药，勿试。”意思是，不要无病呻吟，不用药才好。《象传》说，没名堂的药，不要试。

九五为人之头脑。明抗倭名将俞大猷《剑经》有“彼忙我静待，知拍任君斗”。意思是，敌我搏斗，不管敌人在我面前如何张牙舞爪，我不为所惑，不要跟随他乱动，而是看准了他的动作节奏，一招毙敌。这就是“无妄之药，勿试”。

上九的爻辞也很有意思。

上九：“无妄，行有眚，无攸利。”

《象》曰：“无妄之行，穷之灾也。”

这个爻辞又告诫，不要逞强，逞强则困。此处“妄”作“望”解。无望之举，穷途之灾也。拳忌盲动。

拳论有“无过不及”，很合乎无妄卦的道理。本卦行动刚健，注意不要过分。

第八节 需卦䷄

卦辞：“需有孚，光亨，贞吉。利涉大川。”

需卦下乾上坎䷜，乾刚健，坎象征水，有危险。然而下卦三个阳爻，刚健有力；上卦中位为阳爻，阳位得中，处九五之尊位，所以“利涉大川”，可以涉险，越大川。这是吉。

《彖传》说：“需，须也；险在前也。刚健而不陷，其义不穷困矣。需有孚，光亨，贞吉。位乎天位，以正中也。利涉大川，往有功也。”

从拳论讲，下三盘都是阳刚，所以上三盘（手臂、头、身）不能再刚了。坎属水，属柔，再加上“九五”之尊位为

阳，得正，所以，所处的状态是最有利不过了。对方来的刚劲，都被阴柔的手臂化解，而我下盘之阳刚上冲，给彼以致命之打击。故《象》曰：“往有功也。”

“六四”是承上启下的重要位置，为阴为柔，下盘的阳刚可以通过松柔之身上达，六四与九三之间为腰，刚柔相济，这在太极拳的发劲过程中非常重要。

第九节 讼卦䷅

卦辞：“讼，有孚，窒。惕中吉。终凶。利见大人，不利涉大川。”

讼卦形象与需卦正相反，互为“综卦”。需卦等，讼卦争，所以讼，打官司。

讼卦坎下乾上䷀。上卦刚强，下卦阴险，故必争讼。所以“终凶”，最终是凶，不利进取。

九二在下卦中位为阳，上卦中位九五也是阳爻，互不相应，互相排斥。

《彖传》说：“讼，上刚下险，险而健讼。讼有孚窒。惕中吉，刚来而得中也。终凶；讼不可成也。利见大人；尚中正也。不利涉大川；入于渊也。”

“上刚下险”，上卦三个阳爻，极刚强；下卦中位本来是阴位，却被阳爻占据，上下相拒，所以凶险。

从拳论看，上刚下虚；胯虚足虚，而膝关节僵硬；上不足以承上面很重的身手负担，全由膝顶着，膝是重要关节，无法承受，故“入于渊也”。坠入深渊。

第十节 师卦䷆

师卦上坤下坎䷆，是讼卦的序卦。讼卦上卦的乾代之以坤，由三个阳爻变为三个阴爻。《序卦传》说：“讼必有众起，故受之以师；师者众也。”师是战争，争讼必然引发战争。

卦辞：“师贞，大人，吉无咎。”

讼卦上卦的极阳刚，变为师卦的极阴柔，所以由凶化吉。坤是地，坎为水是险，兵险。师卦是藏兵地下，有恃无恐，故吉。

《彖传》说：“师众也，贞正也，能以众正，可以王矣。刚中而应，行险而顺，以此毒天下，而民从之，吉又何咎矣。”

师卦只有“九二”一个阳爻，其余皆为阴，故可随心所用。

从拳理讲，周身皆虚，只有膝实，故极灵活。我们现在联系拳法想一想，是否如此？《易经》早有定论了。

师卦的几个爻辞，也很有意思：

初六：“师出以律，否藏凶。”

《象》曰：“师出以律，失律凶也。”

从拳术的角度，初六为足，是步法，步法乱则凶，故《彖传》说：“失律凶也。”

九二：“在师中，吉无咎，王三锡命。”

九二是师卦中唯一阳爻，处下卦中位，而上卦中位六五是阴柔，与之相应，所以“吉无咎”，随心所用，是很灵活的。它可左右全身，即五个阴爻皆虚，虚随时可以变为实，故为其所使用。

六三：“师或舆尸，凶。”

六三阳位阴爻，不正，所以凶，大将之尸用车运回。

从拳法论，六三的位置是连接腰，空虚不正，上卦的六四也是虚，在腰形成双虚，这是非常不利的。怎么办？必须从灵活处求之，步法（初六）和膝（九二）就重要了。

六三和六四皆阴，阴阴相斥。这是承上启下的关键，非常要害的腰的部位，拳论都非常重视之。故拳论有“腰为枢纽”“主宰”“意命源头在腰隙”“刻刻留心在腰间”等等警句。

在《易经》中，我们研究卦辞，特别是爻辞，就会发现，三和四的爻位为两个阳爻或两个阴爻相连，一般都是凶，不利。这个位置恰好是腰的位置，在技击对抗中如何处理好就十分重要，望读者能从卦象中研究，得出自己的结论。

第十一节 随卦䷐

卦辞：“随，元亨利贞，无咎。”

随是随从、随和之意思。

随卦，上兑下震䷲。随卦是困卦䷮的九二阳爻降到初位，刚（阳）爻下降到柔（阴）爻之下，屈尊随从的表现。这样一个变化，解脱了困境。

困卦，九二的阳爻被初六、六三两个阴爻所困；九四、九五的阳爻被上六的阴爻所掩。这时，九二的阳爻下降到初位，情况就改变了。

随卦的下卦为震，震是动；上卦兑是悦、随动而悦，脱离困境。

《彖传》说，“随，刚来而下柔，动而说，随。大亨贞，

无咎，而天下随时，随之时义大矣哉！”

这里的“说”同“悦”。刚降到柔的下面，是动而悦，所以大亨通、大贞坚，所以不会不顺。天下随时而动，意义就更大。随不是固定不变的，随时而动而变，所以是顺随。

太极拳要求周身“无一处不须遂”“通体贯串，丝毫无间”。

“刚来而下柔”。刚爻下降、柔爻上升的结果，下卦中位阴位成了阴爻，得中而正，与上卦中位九五之阳相应，这也是顺随，而不是困卦上下卦中位的两个阳爻相排斥。

随卦的卦辞说追随的原则，而爻辞则讲解如何追随他人。

初九：“官有渝，贞吉。出门交有功。”

初九是下卦的主体。下卦一阳而二阴，阳为主体，震是阳卦。震是动，有动才有随，所以说“出门交有功”，不能守在家里。

从太极拳论讲，这叫“舍己从人”，其道理在此。

六二：“系小子，失丈夫。”

这里“小子”指初位的阳爻；“丈夫”指九五的阳位阳爻。六二是阴位阴爻，得正，本与九五阳爻相应，然离九五之阳远，与初位之阳极近，所以随从相近的初九，故曰“系小子，失丈夫”。

从拳理讲，“多误舍近求远”，其道理是相同的。

第十二节 损卦䷨

卦辞：“损，有孚，元吉，无咎，可贞，利有攸往？曷之用，二簋可用享。”

损卦是由泰卦䷊下卦下减掉一个阳爻、上卦上增加一个阳爻构成的，即下损上益。

《彖传》说：“损，损下益上，其道上行。损可有孚，元吉，无咎，可贞，利有攸往。曷之用？二簋可用享，二簋应有时。损刚益柔有时，损益盈虚，与时偕行。”

损下益上，并非好事，舍己为人也要有条件。损卦是损刚益柔，方向向上，这是改善泰卦的上卦过柔、下卦过刚的状态。

爻辞六三说：“三人行，则损一人；一人行，则得其友。”

《象传》说：“一人行，三则疑也。”

这个爻辞的意思是，下卦三爻皆阳，互疑，要损失一个阳爻；上卦皆阴柔，得一阳刚而互补。然而，损有余而益不足。

从拳理看，下肢胯、膝、脚皆刚，就很僵硬不灵活，改善这个状态，只有去掉一个刚，阳爻去掉一个，另两个下降，下卦顶由上卦阴爻来补，方法是松开胯，如此便大大改善了下肢的灵活性。上身柔极则软，补上一个阳爻，大大改善了上身的状态，柔而不软，方法是双手臂由柔变刚，这是易经的推理，读者可以试验。

爻辞六四：“损其疾，使遄有喜，无咎。”

上卦六四与下卦初九相应，六四为阴柔，是病，初九刚健。初九爻辞：“已事遄往，无咎，酌损之。”此处指初九的阳，损己而补六四之阴，舍己助人。六四爻辞中“损其疾”，是损初九之阳，去六四之病。病在哪里？在腰间，上下卦六四和六三皆为阴为虚。遄意为速，“损其疾”，即去除腰间双虚之病，越快越好。故行拳走势过招，腰间双虚只能是过渡，一虚马上就过为虚实相辅，或实，实也是

过渡，过后就要松下来。

第十三节 益卦䷩

卦辞：“益，利有攸往，利涉大川。”

《序卦传》说“损而不已，必益，故受之以益。”

益与损，意义相反，卦形也相反，相反相承。

益卦是否卦䷋的上卦减少一个阳爻，在下卦增加一个阳爻而得，损上益下，有利。

否卦的上卦阳刚过度，下卦虚柔之极。从拳理讲，十分不利。把上卦的刚削弱，把下卦的柔增强，显然大大改善了状态，使下不空虚，上不僵硬。方法是，手臂棚劲，头专主一方，松身虚胯，松膝，脚踏地扎根。

第十四节 蹇卦䷦

卦辞：“蹇，利西南，不利东北；利见大人，贞吉。”

《彖》曰：“蹇，难也，险在前也。见险而能止，知矣哉！蹇利西南，往得中也；不利东北，其道穷也。利见大人，往有功也。当位贞吉，以正邦也。蹇之时用大矣哉！”

蹇就是难的意思，前面有险。看到危险能停止，是知己知彼。

蹇上卦为坎䷜，由坤䷁变来的，坤为西南，坤的中位阴爻变阳爻，得中成了九五，所以说“往得中”，即前进得中，是有利的。下卦艮方位为东北，为山，所以说“其道穷也”是不

利的。“大人”指九五，阳位得中，前进有功。

蹇卦的卦辞是前进有利。

《象》曰：“山上有水，蹇，君子以反身修德。”

《象传》解释说：下卦艮是山，上卦坎是水；“山上有水”，必是险山恶水，难行。如何办？应该反身检讨自己的德行。意思是说，遇到险山恶水，要全面权衡自己的行为，但是卦的方向还是前进而不是退却。

我们再分析爻辞。

初六：“往蹇，来誉。”

《象》曰：“往蹇来誉，宜待也。”

往是前进；来是回来，两者相反。前进险，回来为好，最好是等待时机。

从拳势讲，初六为下卦底，属脚。脚虚可进可退，等待时机。

六二：“王臣蹇蹇，匪躬之故。”

《象》曰：“王臣蹇蹇，终无尤也。”

六二阴爻阴位得正，在下卦中位，与上卦九五相应；王象征九五，阳爻阳位，但处于险境；六二是臣位，与九五相应，只有冒险相救，成败都不会有怨。这是进取精神。

这里我们注意到，太极拳凡是进退，膝都要松开，就是蹇卦的六二，阴爻得中得位，为虚为柔。

九三：“往蹇来反。”

《象》曰：“往蹇来反，内喜之也。”

爻辞说，往蹇，即进难；“来反”和“内喜”，即反回内卦，好。

六四：“往蹇来连。”

《象》曰：“往蹇来连，当位实也。”

六四处上卦底，上卦是险卦，而与下卦顶的九三相连，所以“当位实也”。六四阴爻阴位，又与下卦九三阳爻阳位相连，故“实也”，即安稳也。

从拳论讲，六四和九三为松身实胯，故沉稳。

九五：“大蹇朋来。”

《象》曰：“大蹇朋来，以中节也。”

大蹇是非常艰难，九五虽然在君位，然而处险卦中央，非常危险，然而有朋友相救，那就是六二，下卦中位的阴爻与之相应。

从拳论看，九五乃“头顶悬”；六二为松膝，相互呼应。

上六：“往蹇来硕，吉；利见大人。”

《象》曰：“往蹇来硕，志在内也。利见大人，以从贵也。”

硕，是硕果的意思，即回来会成功；“志在内也”，意把对外转向内，把对人转为对己；“大人”指九五，上六要向九五靠拢。

从拳论看，上六的意思是向内成功，显然为太极拳“八法”之掇是也。

第十五节 家人卦䷤

卦辞：“家人，利女贞。”

《序卦传》说：“伤于外者，必返其家，故受之以家人。”

家人卦的外卦九五与内卦六二都得正，象征男主外，女主内；既然说“家人”，当然以女为主。

《彖》曰：“家人，女正位乎内，男正位乎外，男女

正，天地之大义也。家人有严君焉，父母之谓也。父父、子子、兄兄、弟弟、夫夫、妇妇，而家道正；正家而天下定矣。”

《彖传》解释家人卦内部的伦理。此处，男为九五；女为六二。九五为外卦中位，阳爻得正，六二为内卦中位，阴爻得正。强调“家道正”，家正了，天下就定了。

《象》曰：“风自火出，家人；君子以言有物，而行有恒。”

家人卦内卦离是火；外卦巽是风。火燃烧，气向上，故曰“风自火出”。意思是，事出有因，引出：君子要言之有物，不要空谈；行要持之以恒，不要有始无终。这是警句，用于家人。

习拳者切记，不要夸夸其谈，要坚持习练，十年磨一剑。
从技击角度，家人卦是守势，所谓内不乱而外不侵。

第十六节 同人卦䷌

卦辞：“同人于野，亨。利涉大川，利君子贞。”卦辞是进和取的。同人是人同人集结在一起的意思；野是广大的野外天地。所以，利于进取，有和谐的人群，有驰骋的空间。

然而，爻辞却出现问题。

初九：“同人于门，无咎。”

《象》曰：“出门同人，又谁咎也。”

象辞讲得很清楚，出门有同人相伴，没坏处。

六二：“同人于宗，吝。”

《象》曰：“同人于宗，吝道也。”

意思是，同宗的人，矛盾就出来了。六二阴爻阴位又是下卦中位，然而，却是同人卦中唯一的阴爻，其余五个阳爻，故要出麻烦。

九三：“伏戎于莽，升其高陵，三岁不兴。”

《象》曰：“伏戎于莽，敌刚也。三岁不兴，安行也。”

戎是兵，莽为草丛。九三位下卦顶，阳位阳爻，过于刚强，与上九又同性相斥，而六二又于九五相应，拒绝九三。所以九三所处地位非常尴尬。所以爻辞说，伏兵于草丛，登高观察形势，恐怕三年也不能出兵。

九四：“乘其墉，弗克攻，吉。”

《象》曰：“乘其墉，义弗克攻，其吉，则困而反则也。”

九四阴位阳爻，墉是墙，九三有如一道墙，隔着六二与九四，故九四与六二虽阴阳相亲，却不能接近，无法相应。

九五：“同人，先号咷而后笑，大师克相遇。”

九五爻辞很有意思，说：相聚的人，先哭后笑。因为大师（指九三与九四）相互克制，所以先怕而哭，后来看到没危险而笑。

上九：“同人于郊，无悔。”

《象》曰：“同人于郊，志未得也。”

爻辞意思，大家聚集在郊外，没什么后悔的；《象传》解释说，因为不得志之故。

从爻辞看，同人卦虽然进取，但是内部充满矛盾。

从拳理看，阳刚有些过度，手臂刚，头悬、身刚、胯股刚强、膝软、脚实，实为很不利的状态。从另一个角度看，此势对腰是十分不利的，腰的上下皆刚，将要折断了。

我们看来，外家拳的攻势，有许多都合于此卦。太极拳的个别拳势，也有属于同人卦的，主要是一些攻势拳势，例如搬拦捶。

第十七节 屯卦䷂

卦辞：“屯，元亨利贞，勿用，有攸往，利建侯。”

《序卦传》说：“有天地，然后万物生焉，盈天地之间者，唯万物；故受之以屯。屯者盈也，屯者物之始生也。”说明屯卦是天地之间万物始生的卦。

《彖传》说：“屯，刚柔始交而难生，动乎险中，大亨贞。雷雨之动满盈，天造草昧，宜建侯而不宁。”

屯卦下卦震䷲，是坤卦底的阴爻变为阳爻，阴阳开始相交；上卦坎䷜，是险象，说明创始难。震为动，坎为险，所以说“动乎险中”。震象征雷，坎象征雨，所以说雷雨交加，大水满盈。天地初创，有利于建树，但并不安宁。

由上面的卦辞和彖传的解释看，当属开天辟地万物初生的情景。所以孔子在《系辞上》说：“是故，易有大（太）极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”这是太极阴阳学说之始。

《象传》说：“云、雷、屯；君子以经纶。”说明，君子（此处理解为圣人学者）以此编织经纶，经纶即学说原理，这里就是太极阴阳学说。

第十八节 渐卦䷴

卦辞：“女归吉，利贞。”

渐卦的下卦艮，是止的意思；上卦巽，是顺的意思，合起

来有渐进的意思。

《彖传》解释说：“渐之进也，女归吉也。进得位，往有功也。进以正，可以正邦也。其位，刚得中也。止而巽，动不穷也。”

渐卦是由涣卦䷺的九二与六三交换，或由旅卦䷷的九四与六五交换而成。两者都是不正的刚爻进升一位，得正。所以说“进得位”和“进以正”，前进“有功”，可以“正邦”。都说明，前进有利。

“刚得中”指上卦中位为刚爻，与下卦中位的六二相应，也有利。

“止而巽”说，下卦艮是止，上卦巽是顺，“止而顺”是向外膨胀，故说“动不穷也”。

从太极拳来解释，显然这是棚劲的表现，劲源源不断地向外发出。

第十九节 艮卦䷳

卦辞：“艮其背，不获其身；行其庭，不见其人，无咎。”

《彖》曰：“艮，止也。时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。艮其止，止其所也。上下敌应，不相与也。是以不获其身，行其庭不见其人，无咎也。”

艮卦是上下卦相同的纯卦。艮的意思是止，说“止其背”。止即静止、停止，人体背部静止，那么全身都停止活动，故说“不获其身”；又说“行其庭，不见其人”，这是物我两忘的境界。

《彖传》解释说：艮就是止，当止就止，当行就行，动静

都不要失掉时机，此时，道路是光明的。这与太极拳论的“得机得势”是一致的。

又说：止应该止在该止的地方。艮卦，上下卦都是阳爻对阳爻，阴爻对阴爻，相“敌”不相“与”，互相排斥，所以全身都不能动弹。怎么办？答案是，“行其庭不见其人”，物我两忘，不会有灾难。

这里的“背”，意思是违背，一动一静，一行一止，是相背的。如何处理？就是进入物我两忘之境，这就是“神明”之境，太极拳追求的最高境界！

艮卦的爻辞，也很有意思。

初六：“艮其趾，无咎，利永贞。”

《象》曰：“艮其趾，未失正也。”

初六在下卦底，相当脚趾。意思说，停下脚步，没关系，有利。《象传》解释：止步所以没关系，因为你没“失正”即没走斜（邪）路。

太极拳强调“步正裆圆”，理论依据在此。

六二：“艮其腓，不拯其随，其心不快。”

《象》曰：“不拯其随，未退听也。”

这里腓，指腿肚子。腿肚子在人体构造中不起主要作用，只能随着身体的其他主导部位而动，如膝关节。腿肚子是没用的，六二的在人体部位上应该是膝而非腿肚子。六二阴爻阴位，然而柔弱，只能跟随九三或动或止。

九三：“艮其限，列其夤，厉薰心。”

《象》曰：“艮其限，厉薰心也。”

九三位于艮之上限，九三与六四之间为腰，承上启下。九三阳位阳爻，刚，故“列其夤”。列者裂也，分开的意思，上下四个阴爻被一个阳爻从中分开，有如腰把人身分为上下两

段，所以有危机感而心不安。

太极拳论有“命意源头在腰隙”。

六四：“艮其身，无咎。”

这是说，六四的位置相当于人的上身，没有问题。上身放松，落在胯上，腰就松开了，安全。

六五：“艮其辅，言有序，悔亡。”

《象》曰：“艮其辅，以中正也。”

辅是头的下巴，辅助说话时，有序则不后悔，《象传》解释，强调中正。

太极拳论有“喉头永不抛”，即不扬首露喉，这是太极拳之大忌。《象传》说，下巴中正就行了。

上九：“敦艮，吉。”

艮卦最上是阳爻盖顶，所以吉。

上位相当于手臂，是门户，保护着全身，故吉祥。

以上艮卦的境界是很高尚的。

第二十章 谦卦䷎

卦辞：“谦亨，君子有终。”

谦卦，坤上艮下。坤为地，艮为山；山本来高在地上，现在山在地下，表现谦虚。这含虚卦，所以有好的结果。

《彖传》解释说：“谦亨，天道下济而光明，地道卑而上行。天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。谦尊而光，卑而不可喻，君子之终也。”

解说谦亨通：天的规律是阳光普照而济万物；地气上升，阴阳媾通。自然法则是满召损，所以要更谦虚；大地的法则是

变满盈为谦虚；鬼神的法则是衬满盈而福谦虚；人的法则是讨厌满盈而喜好谦虚。谦虚为人尊敬而光彩，人在卑贱时也不逾越法则。故君子贯彻始终。

从拳理看，这是一种太极拳修炼的境界。

太极拳论有“虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深。进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。”就是谦卦的含义。

我们再看爻辞：

初六：“谦谦君子，用涉大川，吉。”

初六本是阳位阴爻，不正。然而，由于阴爻柔顺，所以涉大河虽险也吉利，逢凶化吉。

六二：“鸣谦，贞吉。”

六二阴位阴爻，得位得正，谦虚，所以吉祥。

九三：“劳谦君子，有终吉。”

这是谦卦中唯一阳爻，阳爻阳位得正，上下五个阴爻都依靠它，故曰：“劳谦君子，最终吉利。”

六四：“无不利，撝谦。”

《象》曰：“无不利，撝谦；不违则也。”

撝是挥的意思。六四阴爻阴位得正，不违规则，所以不会不利。

六五：“不富，以其邻，利用侵伐，无不利。”

《象》曰：“利用侵伐，征不服也。”

谦卦只有一个阳爻，故“不富”；由于谦虚，依靠邻居的帮助，用兵征伐，不会不利。《彖传》说：“征不服也。”是指征服从不服气的人。这里征讨是防御性的。

上六：“鸣谦，利用行师，征邑国。”

“邑国”指自己领地内的叛乱。

上六，阴爻阴位，没有力量。如何征战？孙子说：“始如处女，敌人开户；后如脱兔，敌不及拒。”谦者战略也。

从拳理看，脚下虚利于移动；膝虚则活；胯实支撑上卦的三个虚爻；上卦的手臂、头、身皆虚，是诱敌的架势，所以孙子说“始如处女”，等待敌出现破绽，才突然攻击，故“后如脱兔，敌不及拒”。脱兔安然也，快也。

第二十一节 井卦䷯

卦辞：“井，改邑不改井，无丧无得，往来井井。汔至，亦未繙井，羸其瓶，凶。”

井卦是一个凶卦。

《彖》曰：“巽乎水而上水，井；井养而不穷也。改邑不改井，乃以刚中也。汔至亦未繙井，未有功也。羸其瓶，是以凶也。”

上卦坎是水，下卦巽是人，进入水中“上”水，即汲水，故为井；井养人，汲之不尽。所以村可改变而井不变。此卦，上下卦中位都是刚爻。这象征井绳没有伸开，古时用瓦瓶汲水，水满了，井绳一抖落、开，水瓶翻覆打破，所以是凶相。

从拳势看，脚虚，膝胯皆实，只能是单腿独立。这是用腿脚踢人的动作。拳谚有云：“起脚半边空。”易为人乘，故凶险。

第二十二节 大过卦䷛

卦辞：“大过，栋桡，利有攸往，亨。”

《彖》曰：“大过，大者过也。栋桡，本来弱也。刚过而中，巽而说行，利有攸往，乃亨。大过之时大矣哉！”

“栋”是屋梁上的脊木，“桡”是弯曲。从卦形看，中间坚实，两端疏松。若比之房屋栋梁，这种中间坚实、两端软弱的木材作栋梁，不能承重压，必然弯曲，有垮塌的危险。从卦象讲是阳刚过度，四个刚爻集中在中间。

再从上下卦看，上卦兑是悦，下卦巽是顺，刚虽然过了头，然而九二、九五下和上卦中位都得中。所以说“刚过而中”又“巽而说行”。“说”即悦，“说行”即悦行，利于前进，大过的时机更有利，更大。时机就在大过。

从上面的卦辞和彖传的解释看，大过卦一方面有风险，另一方面是机会。

这种两分法的情况，在易经的卦辞和爻辞中是常见的，用现代的哲学术语叫做“对立的统一”，一切事务都是对立的统一体。

太极拳也是一个对立统一体。太极拳论说：“无过不及。”这是中庸之道。而易经告诉我们“大过之时大哉矣”，可见易经涵盖的哲学思想远大于中庸。俗话说“舍不得孩子，套不着狼”，太极拳经典有“引进落空”“舍己从人”，都说明“大过之时大哉矣”！可见其伟大。

再看爻辞：

初六：“藉用白茅，无咎。”

《象》曰：“藉用白茅，柔在下也。”

古时祭祀，地下铺上白色茅草，所以说“柔在下也”，茅草很柔软，故“无咎”。

九二：“枯杨生稊，老夫得其女妻，无不利。”

《象》曰：“老夫女妻，度以相与也。”

九二阴位阳爻不正，故说是“老夫”，其上都是阳刚，其下是阴柔，喻为少女，以少女为妻，补九二过度之阳。所以说没有不利。

九三：“栋桡，凶。”

《象》曰：“栋桡之凶，不可以有辅也。”

栋梁是房屋顶中央的脊木，三、四爻是在卦的中央，九三阳爻阳位，过度刚硬，如栋梁弯曲，房屋有倒塌之险。九三与上六虽然相应，然中间有九四、九五两个刚爻相隔，所以“不可以有辅”，不可以辅助，故凶相毕露。

九四：“栋隆，吉；有它吝。”

《象》曰：“栋隆之吉，不桡乎下也。”

九四也是阳刚，但是向上弯，所以吉祥。“有它吝”指九四在上卦的位置与下卦初六的阴柔相应，恐受牵连。

九五：“枯杨生华，老妇得士夫，无咎无誉。”

九五在一连串的阳爻的最上方，阳刚的极点，下卦与之相对应的九二也是阳刚，所以只好与上六结合；而上六是卦的终点，已经衰老。故，“士”指九五，“老妇”为上六。老妇得少男，如枯杨树开花，没什么可称誉的。

上六：“过涉灭顶，凶，无咎。”

《象》曰：“过涉之凶，不可咎也。”

上六已是卦顶，又是阴爻，软弱无力，过分暴露，有灭顶之灾，所以凶。无可奈何！

以上说明，如果太极拳势有落入此卦者，凶多吉少。

第二十三节 贲卦䷖

卦辞：“贲，亨。小利有攸往。”

《彖》曰：“贲，亨。柔来而文刚，故亨。分刚上而文柔，故小利有攸往。天文也；文明以止，人文也。观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”

贲是贝壳的光泽，是文饰的意思。

这一卦是由损卦䷨的六三与九二交换或既济卦䷾的上六与九五交换而成。两者都是柔爻下降和刚爻上升，相互文饰。对损卦，这样的文饰，改变面目，文过饰非，故曰“亨”。对既济卦，则因小失大，故卦辞说“小利”，实则得不偿失。贲，不过是装饰，只能掩盖而不能改变本质。

《彖传》的解释，非常有意思，有两个方面：

一个方面是“柔来而文刚”，即阴柔文饰阳刚，其技击含义就是“内实精神，外示安逸，见之似好妇，夺之似惧虎”，所谓“棉里裹铁”，故曰“亨”。

另一方面是，“分刚上而文柔”，即阳刚文饰柔弱，这是欺骗，仅可得“小利”。这种文饰，在拳势中属“花势”，华而不实，俗称“花架子”。然而，当敌强我弱时，也可以刚强掩饰柔弱，避实以击虚。

第二十四节 遁卦䷗

卦辞：“遁，亨，小利贞。”

遁是逃、退避的意思。《序卦传》说：“物不可以久居其所，故受之以遁；遁者退也。”遁卦的六爻，阴从下生长，逼着阳退，所以叫遁。

遁卦，九五处君位，阳爻阳位得正，与下卦六二阴阳相应，本来是亨通。然而从全卦看，下方有两个小人，所以不得不退避。

《象传》说：“天下有山，遁；君子以远小人，不恶而严。”

遁卦，上乾为天，下艮为山，山高而天退，所以命名为遁。君子指九五，应远小人，但不是与小人交恶，而是严于律己。

太极拳的拳势，若落在遁卦上，应退避。

我们看看爻辞，很有意思。

初六：“遁尾，厉；勿用有攸往。”

《象》曰：“遁尾之厉，不往何灾也。”

初六是卦的最下，故叫尾。说遁卦的尾巴危险，意思是，逃遁落在后面有危险。“勿用”就是你不惹事，就不会有什么险可言。所以说“不往何灾也”。你不主动挑动，会有什么灾？

九三的爻辞很有意思。

九三：“系遁，有疾厉，畜臣妾吉。”

系是牵制的意思。九三阳爻阳位，但受下面两个阴爻牵

制，有麻烦。“畜臣妾吉”意思是不争君位就吉祥，仍然是退避之意。

九四：“好遁君子吉，小人否。”

《象》曰：“君子好遁，小人否也。”

此外，君子可理解为聪明人，小人为愚蠢的人。聪明人不受诱惑，笨人则不成。

俞大猷《剑经》有“彼忙我静待，知拍任君斗”之句，就是说，敌人在你面前乱动时，你不要受他的影响，看准确了，一击毙敌。这也是太极拳的理论，太极拳论有“彼不动我不动，彼微动我先动”，都是后发制人的理念。

遁卦的这几个爻辞，给太极拳以启发。

第二十五节 巽卦 ䷸

卦辞：“巽，小亨，利有攸往，利见大人。”

巽为顺从的意思。巽卦是一个阴爻伏在两个阳爻之下，象征顺从。巽为风，无孔不入，所以又是进入的意思。巽卦主爻为阴，不会大亨，故小亨。“利见大人”，意为阴柔顺从阳刚。

《彖》曰：“重巽以申命，刚巽乎中正而志行。柔皆顺乎刚，是以小亨，利有攸往，利见大人。”

巽卦是两个巽上下重叠。“申命”是申诉，由于重叠，所以是反复强调，加重语气，三令五申。九五刚爻，上卦中位得正，故志行天下。上下卦的柔爻都伏于刚爻之下，所以说“柔皆顺乎刚”，但只能有小利。

整个卦辞都是描写风的性格，柔顺的一面，因为二刚挟一

柔。这在拳理中是刚中有柔的理念，而更强调“顺”，即巽卦的本义，因势利导，无孔不入。厉害！厉害！

第二十六节 解卦䷧

卦辞：“解，利西南，无所往，其来复吉。有攸往，夙吉。”

解卦与蹇卦形象上下相反，是蹇卦䷦的综卦。蹇是跛脚、困难，困难必须解除，所以《序卦传》说：“物不可以终难，故受之以解。”此卦，内卦坎是险，外卦震是动，要走出困境、险境。

解卦来自升卦䷭，升卦的三爻与四爻交换，得解卦，升卦的上卦坤在西南，九三升入西南的坤，成为解卦，所以说“利西南”。“无所往”是解困之后立即复原，稳定下来，所以说“其来复吉”，“来”是原来的意思。“有攸往，夙吉”。意思是解困要当机立断，行动要快，才好。

解卦的描写，在太极拳势中显然是“下势”。当敌人攻击我头部时，我迅速下势，使其击空；然后，我迅速起立复原，观察敌之动静。

第二十七节 升卦䷭

卦辞：“升，元亨，用见大人，勿恤，南征吉。”

升是上升的意思。升卦来自解卦䷧，解卦的六三上升，与九四交换，成为升卦。上卦坤与下卦巽，含意都是通顺。南方

为离卦的方位，为火、日，象征上升，故“南征吉”。

《彖》曰：“柔以时升，巽而顺，刚中而应，是以大亨。用见大人，勿恤；有庆也。南征吉，志行也。”

《彖传》的解释说，解卦的六三柔（阴）爻，得机上升；下卦成了巽，是通顺，下卦中为刚爻（阳），与上卦中的六五相应，所以大亨通。可以会见大人物，不须担心，有吉庆。前进（上升）吉祥，是有志之行为。

升卦是由解卦变化而来，解卦是解脱困境；升卦的解读，要紧紧抓住“柔以时升”“巽而顺”和“刚中而应”，即柔、顺、刚这三项卦序。所以合于升卦的太极拳势，都是“柔而顺”始，“刚而发”结束。所以“用见大人”，即用之对付强大之敌，“勿恤”，不要有怜恤之心。

升卦的六个爻辞都是吉祥的，其中有几爻有指导性的意义。

初六：“允升，大吉。”

《象》曰“允升大吉，上合志也。”

《象传》解释，初六在最下位，阴爻柔弱，出路是“升”，跟随上方面两个阳爻，才吉利。所以说，“上合志也”。

九三：“升虚邑。”

《象》曰：“升虚邑，无所疑也。”

升卦的上卦坤，全部是阴爻，比喻为“虚邑”；“邑”是村落，虚为空虚，“虚邑”是无人的村落。《象传》解释，进入一个空无一人的村落，不要怀疑不定。

用于拳论，此击敌之虚也，“得机得势”也。

六五：“贞吉，升阶。”

《象》曰：“贞吉升阶，大得志也。”

六五，阴爻阳位，不得位亦不得正，本不吉利，然处上卦

中，与下卦中之九二阴阳相应，所以转而为吉祥；“升阶”即提高了地位，“大得志也”。

从太极拳理讲，六五为“头脑”，司令之中枢，阴爻乃虚灵也，强调头脑之敏锐、清醒，为敌司命。

上六：“冥升，利于不息之贞。”

《象》曰：“冥升在上，消不富也。”

这里《象传》对上六的爻辞解释得最清楚。“冥”者阴也，上六阴爻升到顶了；“消不富也”，即没有多少可消耗的了。

拳至此，不能再勉强出击了。

第二十八节 萃卦䷬

卦辞：“萃，亨。王假有庙，利见大人，亨，利贞。用大牲吉，利有攸往。”

《彖》曰：“萃，聚也。顺以说，刚中而应，故聚也。王假有庙，致孝享也。利见大人亨，聚以正也。用大牲吉，利有攸往，顺天命也。观其所聚，而天地万物之情可见矣。”

萃的意思是聚。下卦坤为顺，上卦兑为悦，所以《彖传》说“顺以说”，“说”即悦。上卦中位阳爻得位，并与下卦中位六二阴爻相应，所以是相聚。相聚是“顺天命”“天地万物之情”。

《象》曰：“泽上于地，萃，君子以除戎器，戒不虞。”

上卦兑为泽，为水；下卦坤为地。水聚地上为泽，称做萃。君子（指卜者）应以此卦精神，经常擦拭武器，以备不测。

拳势落在萃卦上，是一个含虚之势，提高警惕，以备不测。

第二十九节 临卦䷒

卦辞：“临，元，亨，利，贞。至八月有凶。”

《彖》曰：“临，刚浸而长。说而顺，刚中而应，大亨以正，天之道也。至于八月有凶，消不久也。”

临是居上临下之意。阳渐渐成长，逼迫阴，所以称做“临”。下卦兑是悦，上卦坤是顺；九二阳刚居下卦中位，与上卦六五阴阳相应，故临卦“元、亨、利、贞”占全，是吉祥卦。然而“至八月有凶”，何意？

“八月”是六十四卦中的节气卦。阳气开始于十一月的复卦䷗，经历十二月的临卦䷒，阳气渐渐上升，至四月的乾卦䷀，达到极盛时期。然后，到五月的姤卦䷫，阴又开始生成，直到八月的观卦䷓，与临卦的六爻上下恰好相反。此时，阴气上升，大大盛过阳气，故阴险“有凶”，阳气就快消退了。

《象》曰：“泽上有地，临；君子以教思无穷，容保民无疆。”

临卦上卦坤为地，下卦兑是泽；地在泽上，是居高临下，所以可保民无限。总观临卦，是吉祥卦，但是有隐忧，即“八月”的观卦。临卦居高临下，观卦由下观上，相反而阴盛，故主凶。

从太极拳论讲，“仰之则弥高，俯之则弥深；进之则愈长，退之则愈促”，即临、观二卦之消长也。

第三十节 观卦䷓

卦辞：“观，盥而不薦，有孚颙若。”

《彖》曰：“大观在上，顺而巽，中正以观天下。观，盥而不薦，有孚颙若，下观而化也。观天之神道，而四时不忒，圣人以神道设教，而天下服矣。”

观卦与临卦形象相反，临是自上向下看，观则由下往上看，相互监视。

《彖传》解释说：物大在上，才可以看到；观卦是上巽下坤，是顺从和温驯；中正才可以观察天下。仰观，盥洗而不奉祭品，这是尊敬仰慕而忘形，在下面观看被感化了。观天之法，四时不偏，所以伟大的人物用天法自然的道理教人，大家都认同。

这里“中正”指九五在上卦中，阳爻得位得正，四个阴爻在下，向上观看，顺服。这是观卦的主导意思。

《太极拳论》：“仰之则弥高，俯之则弥深。”即一“观”一“临”也。循此道则得，反之则失。读者悟之。

第三十一节 既济卦䷾

卦辞：“既济，亨，小利贞，初吉终乱。”

既济，是成功的意思，然而从卦辞和爻辞看，都不吉祥。卦辞说“初吉终乱”。

从卦形看，阳爻在初、三、五位；阴爻在二、四、上位；

阳爻阳位，阴爻阴位，全部得正。阴阳既济，完美无缺，为什么会不吉祥呢？

《彖传》说：“既济亨，小者亨也。利贞，刚柔正而位当也。初吉，柔得中也。终止则乱，其道穷也。”

《彖传》是解释易经卦辞的。它说，既济卦的卦辞含义是：大事既已经成功，再有的成就都是小事，不会有大的作为了。刚柔各爻都得正当位，有利。开始吉祥，因为六二柔爻在下卦得中，阴爻阴位。最终则乱，因为“其道穷也”，即达到完整的顶点，再走就是下坡路了。达到完美的极限，必然保守，趋向衰败，这是规律。

太极拳论的“无过不及”思想，在这里遇到挑战。可见，易经并不是中庸之道，用中庸思想解释易经是不正确的，易经是很进取的，而且是多向的，包含三千年的社会调查总结。

《系辞上》说：“参伍以变，错综其数，通其变，遂成天地之文；极其数，遂定天地之象。非天地之至变，其孰能与于此！”

这句话的意思是，易经的卦、爻错综复杂的变化，包罗天地万象。中庸之道，仅为一象，怎能涵盖易经的万象呢？

既济卦就是个进取卦，既济卦是最完美的，因而是可求而不可达的，故曰“阴阳既济”，人们追求的目标而已。“世界大同”，自古以来人们就追求之、描述之，何时能达到呢？太极拳也为习练者描绘了一个目标，曰“阶及神明”。谁能达到“神明”呢？

第三十二节 未济卦☵

卦辞：“未济，亨，小狐汔济，濡其尾，无攸利。”

未济卦与既济卦，卦形上下相反，为综卦，是阴阳完全相反的错卦。

未济卦，全部的爻都不正，阴阳爻都不正，不当位。六十四卦，没有比此卦再差的了。

《序卦传》说：“物不可穷也，故受之以未济终焉。”

既济卦最完美，所以说“其道穷也”；而未济卦最差，所以说“物不可穷也”，就是说“天无绝人之路”，未完成的事，可以重头做起。易经到此终止，然而天地万象永远演进，无尽无穷。

《彖传》说：“未济，亨；柔得中也。小狐汔济，未出中也。濡其尾，无攸利；不续终也。虽不当位，刚柔应也。”

未济卦的意义，主要不在它的不顺利，而在于它的道路不是末路，而是存在转机。未济虽是最后一卦，却不是完结，而是新的开始。

太极拳的这种情况比比皆是。当被动之极的时候，调整一处虚实，马上就变被动为主动，“粘连黏随”的原理即基于此。

总 结

本章我们选了六十四卦中的三十二个卦，它们是比较典型的，从中可以看出，太极拳的基本原理都包含在易经之中了。而易经比太极拳的出现要早三千年，可见其伟大。

从以上的上下卦分析中，可以看出，每一卦的上下六爻阴阳变化有如下几种情况，值得注意：

一、上实下虚的卦不利

即阳爻集中上，最阳刚莫过乾卦☰；阴爻集中在下，最阴柔为坤卦☷，表现为上重下轻，本末倒置，是非常不利的。所以，中国拳法反对练得上体发达、下肢软弱的西方赞赏的倒三角形结构，即小头、宽肩、粗胳膊、厚胸肌、细腰、瘦臀、窄胯、细腿人体。

太极拳不提倡使用胳膊劲。

二、阳刚盖顶的卦不利

在六爻最上边的位置是阳爻，阳刚在顶上盖着，最典型是剥卦☶。这在拳论中，两只胳膊硬在前面架着，而周身空虚，必败无疑。

三、阴柔落底不利

所谓阴柔落底，就是初位是阴爻，脚下无根，最典型的是否卦☷，脚、膝、胯皆虚，却承担上面的三个刚爻，必败！

脚底虚，必游走才成，故二的位置必须是阳爻，膝要有力。所以许宣平《十六关要论》中说“纵之于膝”，游走纵跳，关键在膝，屈伸有力。

四、阳刚过盛不利

阳刚过盛的典型是姤卦☴，巽下乾上。巽是风，乾是

天，天刮狂风是乱相。姤卦的卦辞是“姤，女壮，勿用取女”。姤与逅同，相遇的意思，一阴与五阳相遇，必乱。姤卦的卦辞和爻辞没有好的，不是围堵就是防范。一阴承五阳，是凶相。

从拳论讲，自腿以上全身皆刚，唯独脚下是柔，大厦将倾是不用怀疑的。我们常看到某些习练太极拳的，双手臂较劲，身体强硬，脖颈僵直，两腿紧绷，而脚底发飘，就是此病。

五、双刚不利

双刚的典型是乾卦☰，上下卦的六爻全部是阳刚，刚之极则折。

这种双刚的情况，在下卦顶九三和上卦末九四两个刚爻相邻的卦还很多，相互排斥。从拳理讲，三和四之间是腰，上下皆刚硬，腰则折，要损伤，必须避免腰的上下皆刚。

六、双虚不利

双虚的典型是坤卦☷，六爻全阴，柔之极则软，手无缚鸡之力，书生也。

这种双虚情况，出现在上卦底和下卦顶，多不利。这种卦也相当多，两个阴爻相邻也相互排斥。

从拳理看，阴为柔、为虚；阳为刚、为实。腰的上下皆柔、皆虚，腰必然软，当攻击敌人时，腰必然软弱无力，下力不能上达。

七、上虚下实有利

有几种上虚下实，一种上下卦，全卦上虚下实，这是泰卦䷊，拳为桩功；一种是五爻皆虚，独最下一爻为实，这是复卦䷗，拳论曰：“引进落空。”一种是上卦底的四位为阴爻，下卦顶的三位为阳爻，即六四和九三，有利，拳论为身松而股（腿）实，腰处于阴阳相济，灵活有力。

八、阴阳既济有利

阴阳既济，既济卦䷾最好。太极拳论曰：“阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。”方法是脚实、膝松、胯股（腿）实、身松、头顶悬、沉肩垂肘。

九、阴阳未济不利

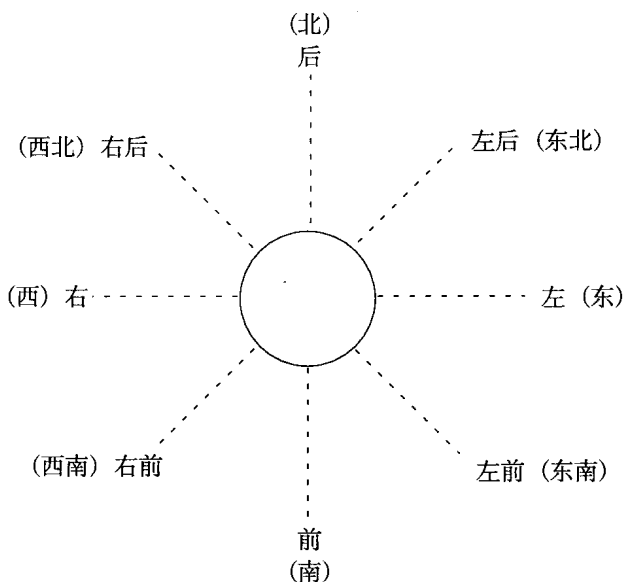
阴阳未济，主要表现是上卦底的四位为阳爻，下卦顶的三位为阴爻，即九四和六三都不正，不当位。从拳理看，股（腿）软而身强（僵），支撑不了，处于劣势。

阴阳未济，以未济卦䷿最差。与既济卦相比，一个爻位之差，谬之千里。从拳理讲，此卦表现为脚虚、膝实、胯股软、身僵、头空虚、寒肩（肩膀向上耸）、架肘（肘向上架起）、手硬，败势已定。《太极拳论》曰：“差之毫厘，谬之千里，学者不可不详辨焉！”

第四章 太极拳的卦形解

吴图南传太极拳有三十七个定势，称“三世七”，为民初宋书铭传授。每个定势有其代表性的姿势，其间有一些连接动作。我们把这些定势和主要的连接动作，从易经的卦形剖析如下：

为了便于说明拳架姿势和动作，规定方位如下图：



方位图

太极势（泰卦䷊）

身体直立，左脚向左横开一步，两脚平行，与肩同宽，头悬，松肩；两臂自然下垂于体侧，松腕舒指，手掌轻轻抬平，掌心向下，指尖朝前；周身放松，呼吸自然，神舒体静，目平视。（图 4-1）

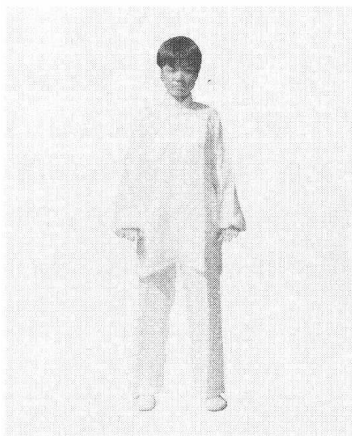


图 4-1

此势，头虚灵、手臂松垂、身松、胯实、膝实、脚实，卦形为䷊，合泰卦。

泰卦，坤上乾下，乾是天，下降到下卦；坤是地，上升到上卦，天地相交；地重下降，而天轻上升，阴阳交会，万物亨通，故安泰，吉。

《彖》曰“泰，小往大来，吉亨。则是天地交，而万物通也；上下交，而其志同也。内阳而外阴，内健而外顺，内君子而外小人，君子道长，小人道消也。”

著名太极拳家吴图南先生所著《国术概论》一书中说：“人之生机，全恃神气。上浮，无异于天。神凝内敛，无异于地。神气相交，亦宛然一太极也。”又说：“阴阳相交，清浊相媾，氤氲化生，始育万物。”

可见，太极拳各势，皆由太极势生（详见第三章第三节）。

一、揽雀尾（四正）

1. 两手松开下垂；屈膝下蹲，重心向左移，右脚尖向外撇45°，重心再移于右脚，左脚尖虚点地；同时，两臂向两侧平举与肩平，掌心向前，指尖向两侧。（图4-2）

2. 左脚向右脚并拢，脚尖虚点地；同时，两手合抱于胸前，左手在外，掌心向里，右手在内，掌心向外，立掌抚于左腕处。（图4-3）

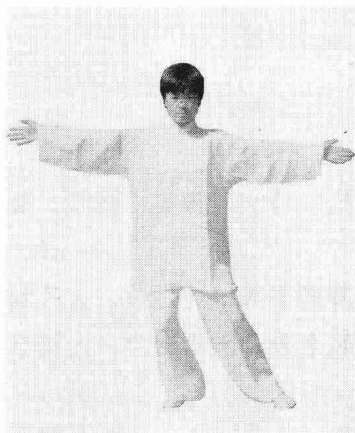


图 4-2

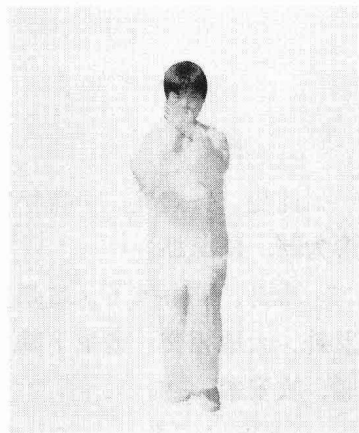


图 4-3

3. 左脚向前出一步，脚跟着地，脚尖翘起，上身姿势不变。（图 4-4）

4. 左脚向里扣 45° ，踏实，身向右转，重心移于左脚，左腿屈膝下坐，右脚向右上一步，脚跟着地，脚尖翘起；同时，右手循弧线自下而上，向右方提起，立掌，掌心向前方，指尖向上，止于面前，大拇指与鼻齐；左手亦循弧线由上而下，立掌，置于右掌与胸之间，掌心向后方，指尖朝上，大拇指与喉齐，双肘下垂；意在指尖，面向右方，目平视。（图 4-5）

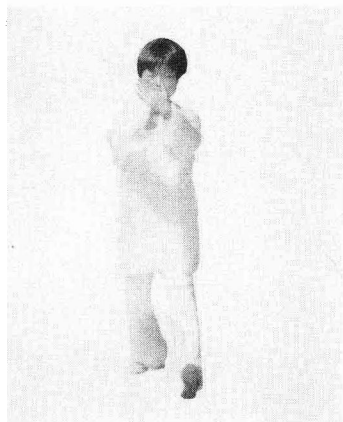


图 4-4

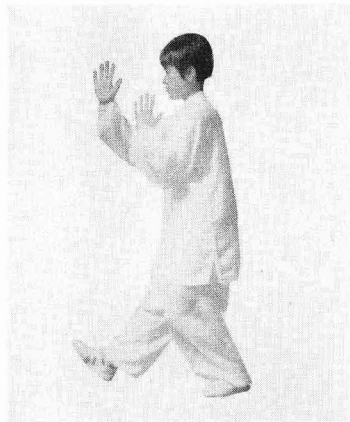


图 4-5

5. 右掌向外翻，掌心朝上，左掌向里翻，掌心向下，抚于右腕，然后，双手向内掬。（图 4-6、图 4-7）

6. 右脚落地，脚尖向右方，弓右膝成右弓步；同时，双手向右方伸出。（图 4-8）

7. 身向后（左方）移，左腿屈膝下坐，右脚脚尖翘起；

同时，右手自右向后平旋半周至右肩前，立掌，掌心向右方，左手随之，手指抚于右腕下。（图 4-9）

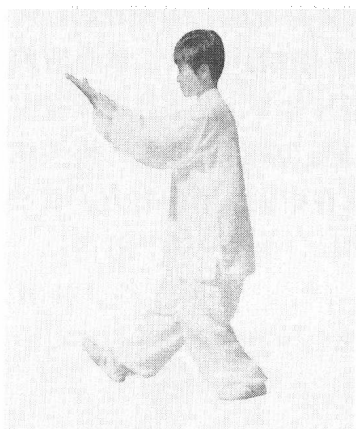


图 4-6

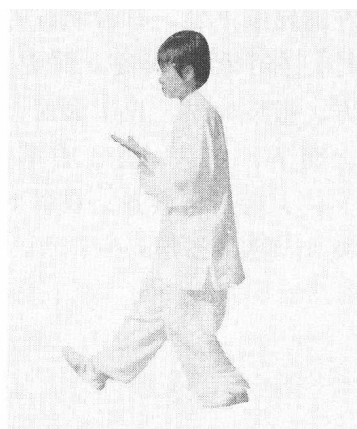


图 4-7

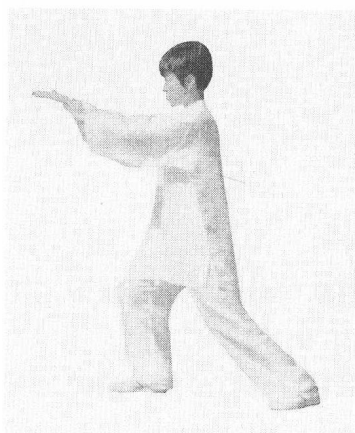


图 4-8

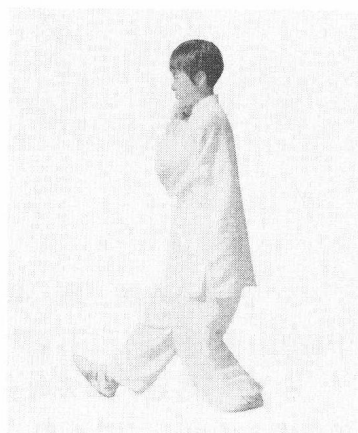


图 4-9

8. 右脚脚尖落地，弓右膝成右弓步；同时，右手直腕，掌心向下，向右伸出，立掌，掌心向右方，臂与肩平，左手随之，掌心朝上，手指抵右腕；意在右手指尖，面向右方，目平视。（图 4-10）

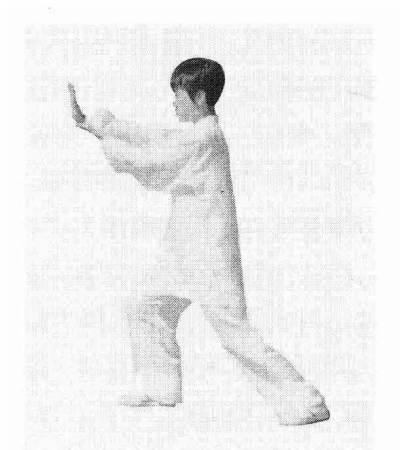


图 4-10

棚势（渐卦䷴）

图 4-5 为棚势，两臂外棚为实，脚由实转虚，胯由虚变实，其余未变，卦形为䷴，为渐卦。

《彖传》说：“渐之进也，女归吉也。进得位，往有功也。进以正，可以正邦也。其位，刚得中也。止而巽，动不穷也。”

我们注意到，“渐之进也”“进得位”“进以正”“刚得中”“止而巽”“动不穷也”。意思是：渐就是进；进得位指九三和九五，都是阳爻阳位，得位得正；九五又是刚得中；渐卦是艮下巽上，艮是止，巽是顺，有渐进的意思，所以不

停地运动。

这正是，太极拳的棚劲，由内向外，源源不断。详见第三章第十八节。

捋势（蹇卦䷦）

图 4-6、图 4-7 为捋势。手臂向回收为虚，借力打力，其余未变，卦形为䷦，为蹇卦。

《彖》曰：“蹇，难也，险在前也。见险而能止，知矣哉！蹇利西南，往得中也；不利东北，其道穷也。利见大人，往有功也。当位贞吉，以正邦也。蹇之时用大矣哉！”

蹇卦艮下坎上。艮为东北，为山难行，故曰“不利东北”；坎卦由坤卦变来的，坤为西南，为地利于行走，故曰“利西南”。此卦，利上，不利下；利前不利后，故曰“往有功也”。“大人”指九五，阳爻得正和位。

从这里得出结论，捋势，手臂向后捋，身往前移，有利。反之，两只手抓住对方之臂，向后（怀内）拽，不利。这是以柔克刚的方法。详见第三章第十四节。

挤势（家人卦䷤）

图 4-8 为挤势。弓步，脚转为实，手臂向前挤出为实，卦形为䷤，为家人卦。从下向上四个爻阴上阳下，阴阳既济。上虚下实，非常稳固，为挤奠定基础。此外，内（下）卦六二阴爻得中，外（上）卦九五阳爻得中，象征男主外、女主内，故曰“家人”。上九爻辞：“有孚威如，终吉。”上九刚爻，还是治理家内部的。所以，挤势是防守型的招式，可以说是“以攻为守”。详见第三章第十五节。

按势（既济卦䷾）

图 4-10 为按势。按势之劲要吐（发）出去，所以势发之后手臂由实变虚，卦形为䷾，为既济卦，六爻阴阳既济。详见第三章第三十一节。

二、单鞭（随卦䷐）

右手向下钩，先扣小指，依次扣无名指、中指，最后拇指与食指一掐，称之为“凤凰眼”；左手向里翻，立掌，掌心向外，自右而前而左平抹半圆，凸掌心，舒指，指尖朝上，两臂展平，右臂稍高；同时，左脚稍向后方移动，使两脚在一直线上，身体向左转向前方，下蹲成马步；头随左手移动而转向左方，面向左方，目顾视左手，意在左掌。（图 4-11）

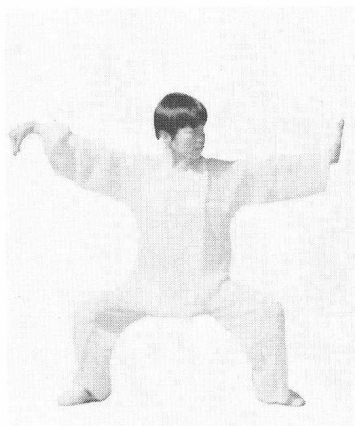


图 4-11

单鞭、头悬、身正、手臂拉开（开为阴为虚）、松胯、松膝、实脚，卦形为☱，为随卦。单鞭，使用时舍己从人，随敌一转身，发劲按之。随卦，在第三章第十一节有详细解释。

三、提手上势（屯卦☶）

1. 两手伸平，掌心向下；身体向右移，重心落于右脚；头转向前方，目平视。（图 4-12）

2. 左脚向右脚并拢，落于右脚侧，屈膝，踏实，重心落于左脚，右脚提起，脚尖下垂点地；同时，双手合抱于胸前，右手在外，横掌，掌心向内，指尖向左，左手在内，立掌，掌心向外，指尖朝上，手指抚于右腕里侧；面向前方，目平视。（图 4-13）

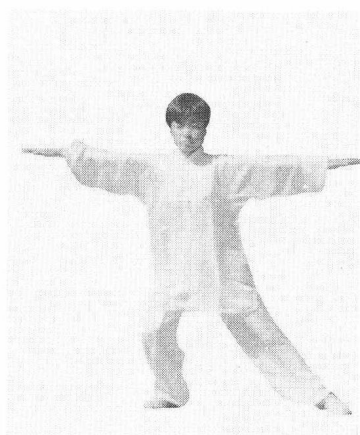


图 4-12

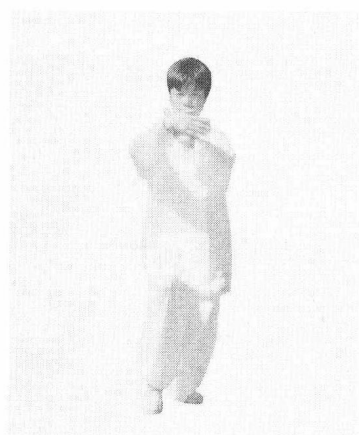


图 4-13

3. 右脚向前出一步，脚跟着地，脚尖落地踏实，弓右膝成右弓步，上身姿势不变；双手略向前推，身向前移。（图 4-14）

4. 左脚向前跟上一大步，与右脚齐，两脚平行，与肩同宽，身体起立；同时，右手向里翻，掌心向下，左手向外翻，掌心朝上，右手在上，左手在下，抱于腹前；正身直立，面向前方，目平视。（图 4-15）

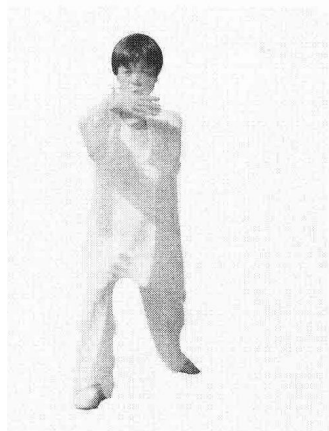


图 4-14

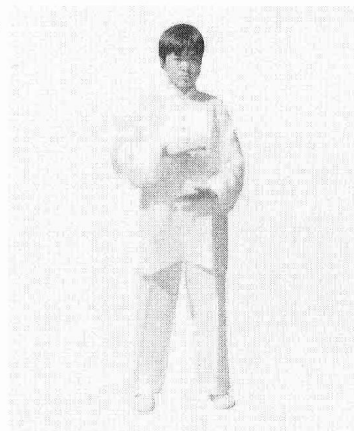


图 4-15

提手上势，从图 4-13 至图 4-15，改换三个姿势：

图 4-13 的姿势为虚步、松膝（虚）、实胯、头悬（实）、手外棚（实）、松身（虚），卦形为䷢，为渐卦。与揽雀尾之棚相同。

图 4-14 为实步，手横臂外挤（实），其余如前，卦形为䷤，为家人卦。

图 4-15 手臂松柔、头悬、身松、膝胯松、脚实，卦形为

䷋，是屯卦。提手上势从卦形变化看，是防守招式。详见第三章第十七节。

四、白鹤亮翅（益卦䷩）

1. 右手向里翻，横掌上举于头顶，掌心向前方，手指向左方，左手向下按，置于左胯侧，掌心向下，手指朝前。（图4-16）

2. 身体向左向后转，姿势不变；面向左方，目平视。（图4-17）

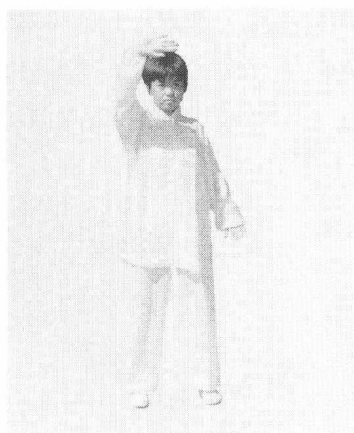


图 4-16

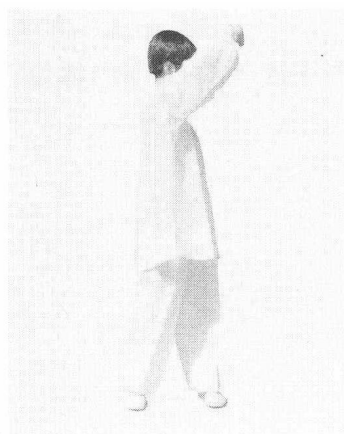


图 4-17

3. 身体向后弯曲，姿势不变；目注左手背。（图 4-18）

4. 左手指尖自后而上举起，与右手指相对，两掌心向左方；身体随之立起；面向左方，目平视。（图 4-19）。

5. 身体自左方转回前方，姿势不变；面向前方，目平视，意在两掌。（图 4-20）

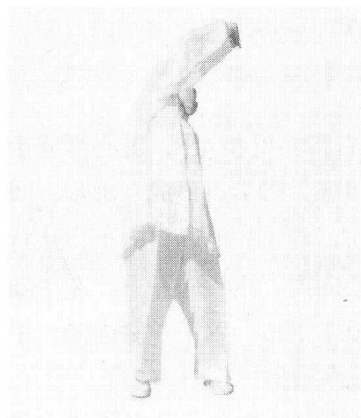


图 4-18

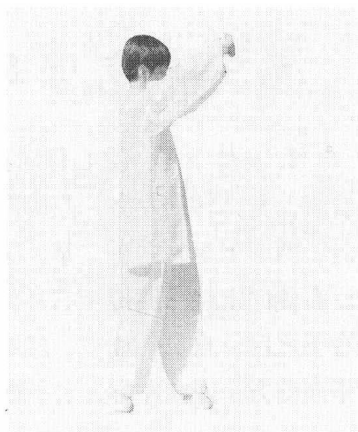


图 4-19

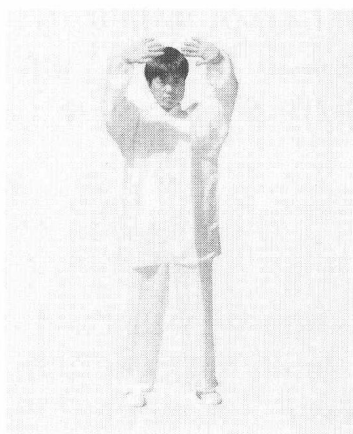


图 4-20

白鹤亮翅完成的定势如图 4-20。双手上举、横手、掌心外撑、为实；其余与图 4-15 相同，卦形为䷩，为益卦。详见第三章第十三节。

五、搂膝拗步（既济卦䷾）

1. 身体下蹲，重心移向左脚，右脚向里扣45°，重心再移于右脚，身体转向左方，左脚向后方微挪，脚尖点地成左虚步；同时，两肘下垂，两手立掌，手心相对，右手先循胸口向下，从背后右侧向上绕一圈提至右耳侧，掌心向内，指尖向左方，左手随右手之后，自鼻端而下，经胸口，横掌下按，置于左膝内侧，手指向前方；面向左方，目平视，意在右指尖。（图4-21）

2. 左脚提起，脚跟着地，全脚落地，踏实，弓左膝成左弓步；同时，左手平掌搂膝，置于左膝外侧，掌心向下，指尖朝左方，右手向左方伸出，由侧掌而平掌而立掌，掌心向左方，指尖朝上，臂与肩平；意在右手掌心，面向左方，目平视。（图4-22）

搂膝拗步由图4-21、图4-22两个动作组成。图4-21头悬（实）、沉肩垂肘松臂（虚）、松身（虚）、实胯、松膝

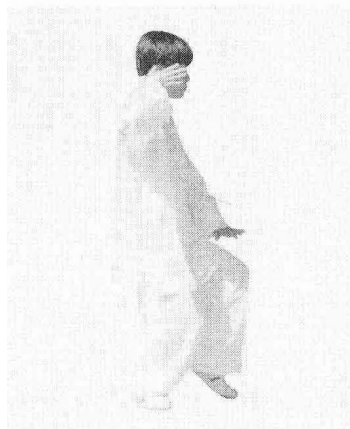


图 4-21



图 4-22

(虚)、虚步，卦形为䷵，为蹇卦，是前进卦，明知前有险，却往险处行。这是个蓄势待发的势子，太极拳论曰：“蓄劲如开弓。”蹇卦的解释见第三章第十四节。

图 4-22 是搂膝拗步的定势。伸臂吐劲（吐劲后松开，故为虚）、头悬、松身、实胯、松膝、实步，卦形为䷵，为既济卦，阴阳既济。搂膝拗步是太极拳最佳境界。详见第三章第三十一节。

六、手挥琵琶（剥卦䷖）

1. 右脚跟步，并于左脚侧，屈膝下坐，右脚外撇 45°；左脚出一步，脚跟着地，脚尖翘起；同时，左手循弧线侧立掌上提至面前，掌心向前方，指尖朝上，大拇指与鼻齐，右手回撤，循弧线侧立掌下落，止于左掌与胸之间，掌心向后，指尖朝上，大拇指与喉齐，双肘下垂；面向左方，目平视。（图 4-23）。

2. 双手立掌合于右肩前，左手掌心向右方，右手掌心向左方，手指抵左腕。（图 4-24）

3. 右脚向左方上一步，与左脚并拢，身体随之立起，两脚并齐；同时，左手上举至头顶稍向前，手向里翻，掌心向左方，手指并拢朝上，右手随之向外翻，掌心向右方，手指并拢，抚于左腕下；意在左指尖，面向左方，目平视。（图 4-25）

手挥琵琶的定势如图 4-25 所示。手臂上举为实，周身皆虚，卦形为䷖，为剥卦。

《象》曰：山附于地，剥，上以厚下，安宅。

《象传》是把上下卦作为两个整体来解释卦辞的。剥卦下卦为坤，是地；上卦为艮，是山。山在地上，不断剥落，山上的土加厚了地。

手挥琵琶，手臂上举如山，全身都松垂向下如落土，典型

太极拳理论之源——《易经》通俗解

的剥卦形象，是个松身卦。有如手臂拴在树上，周身垂下来，全身关节都拉开了，如牵引状。此势，健身效果极佳。详见第三章第五节。

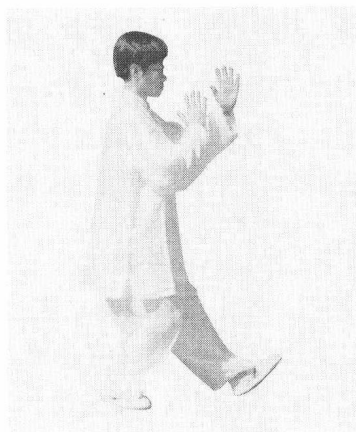


图 4-23

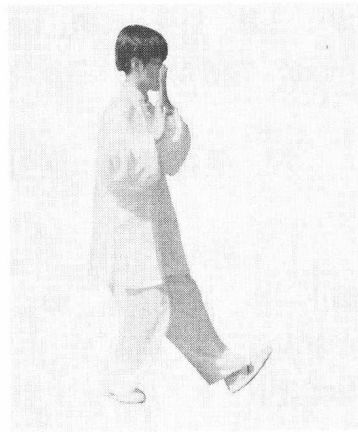


图 4-24

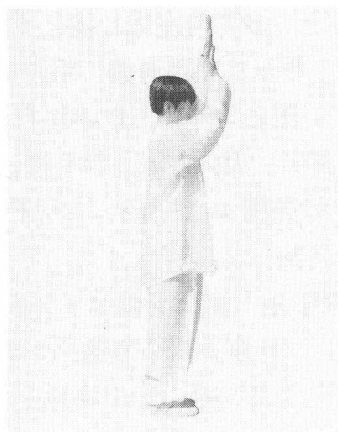


图 4-25

七、进步搬拦捶（同人卦䷌）

1. 右脚外撇 45°，屈膝下蹲，左脚立起，脚尖点地，成左丁虚步；同时，双手下捋，合于右肩前，左手立掌，掌心向右方，指尖朝上，右手平掌，掌心朝上，手指向左方，托于左腕下。（图 4-26）

2. 左脚向左方上一步弓膝成左弓步；同时，左手立掌，掌心向外，由前而左循半圆路线抹（搬）出，臂伸直与肩平，立掌，掌心向左方，右手随之，手指抚于左腕下；面向左方，目平视，意在左掌心。（图 4-27）

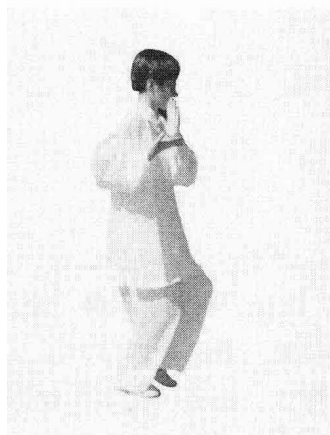


图 4-26

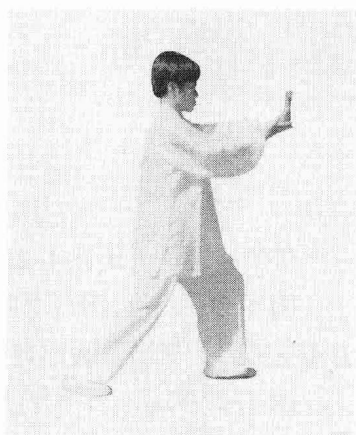


图 4-27

3. 身体向后（右方）坐，右腿屈膝下坐，左脚撤半步，脚尖点地成左虚步；同时，右手握拳拉回置于腰侧，拳眼朝上，左手立掌向里拦，掌心向前方，指尖朝上，大拇指齐喉。

(图 4-28)

4. 左脚向前（左方）上半步，弓膝成左弓步；同时，右拳向左方伸出，臂与肩平，左手侧立掌，抚于右臂内侧肘关节处；意在右拳。面向左方，目平视。（图 4-29）

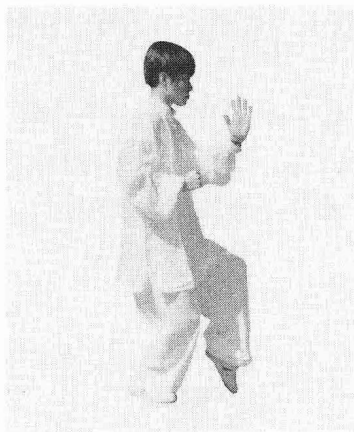


图 4-28

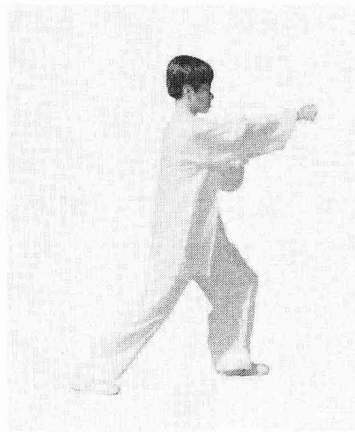


图 4-29

进步搬拦捶，由图 4-26 至图 4-29 四个动作组成。

图 4-26 头悬、沉肩垂肘松臂、松身、实胯、松膝、虚步，卦形为䷊，为蹇卦，为前进卦。详见第三章第十四节。

图 4-27 头悬、手实、身松、胯实、松膝、实步，卦形为䷤，为家人卦。属于守势。详见第三章第十五节。

图 4-28 与图 4-26 卦形相同，为蹇卦，属前进卦。

图 4-29 拳向前打为实，头悬为实，身前倾为实，胯实，松膝为虚，实步，卦形为䷌，为同人卦。同人卦是进取的，从卦的六爻结构看，阳刚过渡，是一步险招。为攻势，但没有给自己留有余地，一旦落空，后果难料。所以，非得机得

势，比若对方出手落空，我以迅雷不及掩耳之势，用进步搬拦捶击之。不可以此势主动出击。若主动出手，出拳虚击，此时上九为上六取代，成为革卦䷰，上卦兑为泽，是水，下卦离是火，水火不相容，要变革。所以说，必须变化。详见第三章第十六节。

八、如封似闭（家人卦䷤）

1. 左手自右腋下伸出，立掌，掌心向前方，循右臂外侧向右方刮出。（图 4-30）

2. 身体向后（右方）坐，右腿屈膝下坐；左脚脚尖翘起，脚跟着地；同时，右拳变掌，左右手掌心向里交叉于胸前，垂肘，左右分开，向胸前回撤，双手立掌，前后对齐，掌心向内，置于两肩前，手指向上，面向左方，目平视。（图 4-31）

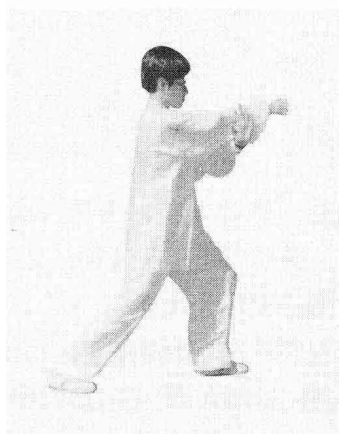


图 4-30

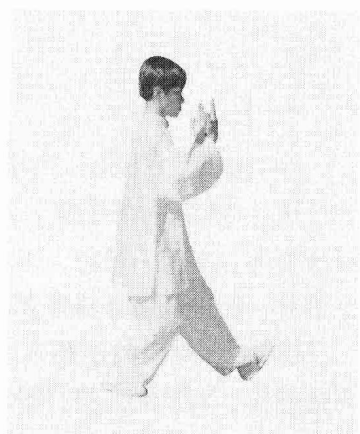


图 4-31

3. 左脚脚尖落地，弓膝成左弓步；同时，双手向里翻，直腕平掌，掌心向下，向前（左方）伸臂，立掌，掌心向左方，指尖朝上，臂与肩平，两手相距与肩同宽；意先在指尖，后在掌心（凸掌舒指），目光从两手间透出，向左方平视。（图4-32）

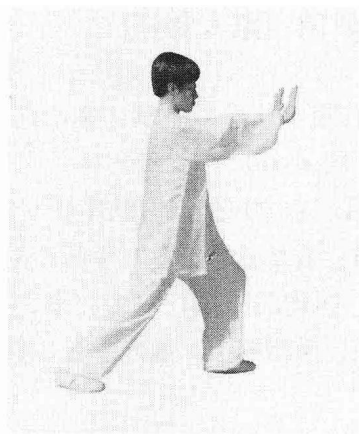


图 4-32

如卦似闭，由图4-30至图4-32三个动作组成。

图4-31是封的姿势。从卦形看，手封为实，头悬为实，松身为虚，实胯，松膝，坐步为虚，卦形为䷗，是渐卦，是一个蓄卦、前进卦，蓄势待发。详见第三章第十八节。

图4-32是闭的姿势，拒敌于门外。手向外推是实，弓步前进亦实，其余同前势，卦形变为䷤，是家人卦。是以攻为守的招势。详见第三章第十五节。

九、十字手（复卦䷗）

1. 身体向前倾；双手下采至左膝前，掌心向下，指尖朝左方；意在双掌，目光向前（左方）下方。（图 4-33）

2. 右脚向后方微移，使两脚在一直线上，身体转向前方，双腿下蹲成马步；两臂反手外撑，双手指尖相对，平掌下按置于裆前；面向前方，目平视。（图 4-34）

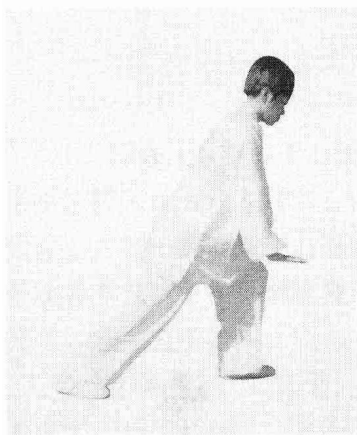


图 4-33

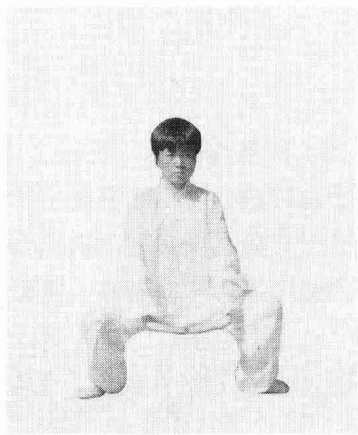


图 4-34

3. 双手水平向左右展开。（图 4-35）

4. 重心移于右脚，起立，左脚向右并步，两脚平行，与肩同宽；双手向两侧上提展开，两臂与肩平，立掌，掌心向左右两侧外撑。（图 4-36）

5. 双手上举，交叉于头顶，右手在前，左手在后。（图 4-37）

6. 双手下落交叉于面前；面向前方，目平视。（图 4-38）

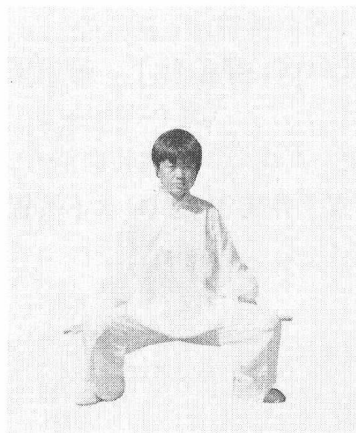


图 4-35

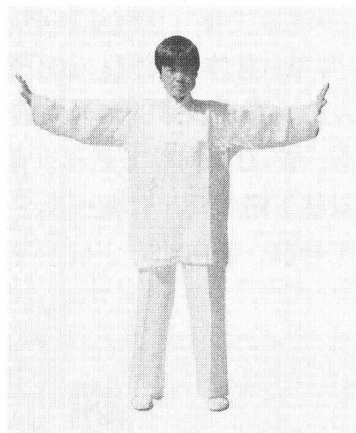


图 4-36

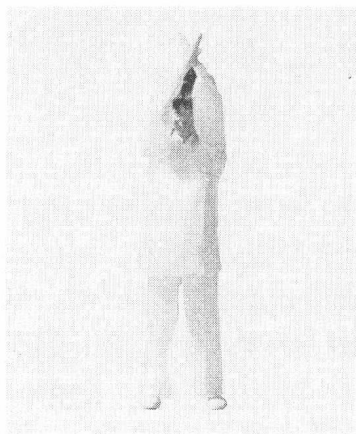


图 4-37

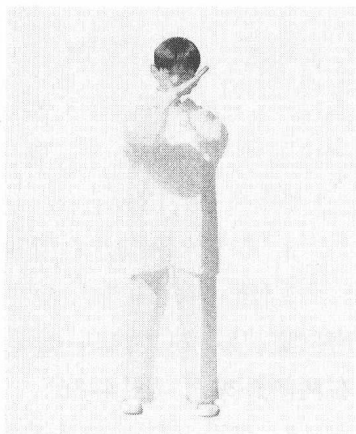


图 4-38

十字手，由图 4-37 及图 4-38 两个动作组成。其余是过渡动作。

图 4-37 是双手向上举的拉伸动作，手有如用绳子束缚，吊在树上，所以是实，周身下垂，皆虚。卦形为䷖，是剥卦。与手挥琵琶是同一类型，牵引周身，是非常好的健身动作。

图 4-38，双手向下十字交叉，松下来，为虚；两脚落实。卦形反过来，成为䷗，是复卦。这是松开周身关节，把对方来力引入地心的方法，故太极拳论说：“地心为第三主宰。”详见第三章第六节。

十、抱虎归山（既济卦䷾）

1. 下蹲，重心移于右脚，转向左前方，左脚向左前方出半步，脚尖点地成左虚步；同时，右手循胸而下，经右胯由背后而上，划一圆圈置于右耳侧，掌心向内，指尖向左前方，左手随着亦循胸下按，横掌置于左膝里侧，掌心向下，手指朝右前方；意在右手指尖，面向左前方，目平视。（图 4-39）

2. 左脚伸出，脚跟着地，踏实，弓膝成左弓步，上身姿势不变，身体前移。（图 4-40）

3. 重心稍向后（右后方）移，左脚向里扣 135°，身体转向右后方，左腿屈膝下坐，右脚撤半步，脚尖点地成右虚步；同时，右手下按，横置于右膝里侧，左手由背后划一圆圈置于左耳侧，掌心向内，指尖向前（右后方）；意在左手指尖，面向右后方，目平视。（图 4-41）

4. 右脚向右后方上半步，弓膝成右弓步；同时，右手搂膝平置于右膝外侧，掌心向下，手指向右后方；左手向右后方伸出，由侧立掌而平掌而立掌，掌心向右后方，指尖朝上，臂

太极拳理论之源——《易经》通俗解

与肩平；意先在左手指尖，后在左掌心（凸掌舒指），面向右后方，目平视。（图 4-42）

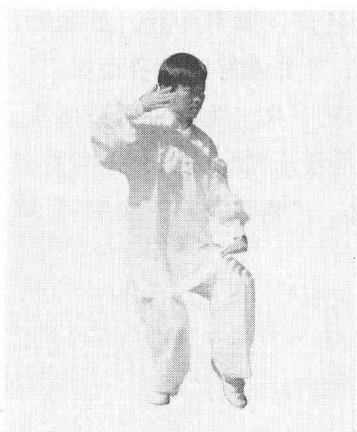


图 4-39

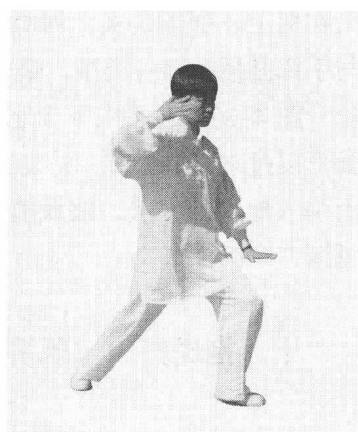


图 4-40

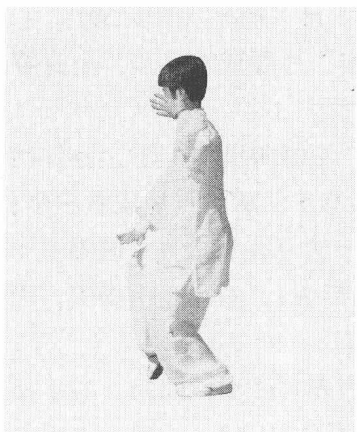


图 4-41

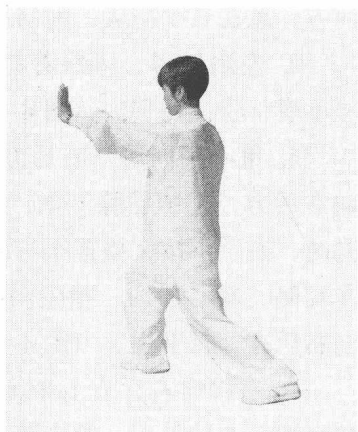


图 4-42

抱虎归山，是从图 4-39 至图 4-42 四个动作组成，包含一个转身动作。这个转身非常关键，它造成敌人落空，我方打击他的方向是顺其落空方向，所以，我之打击迅雷不及掩耳，将彼击倒，丧失抵抗能力。

图 4-40，除了脚实，周身皆虚，引进落空，卦形为䷗，是复卦。复者伏也，暗藏杀机。

图 4-41，头顶而胯实，余皆虚，卦形为䷗，为蹇卦，为蓄劲卦。

图 4-42，由前势手向前推出，脚落地也变实，其余不变，卦形为䷗，是即济卦。这是个攻势卦，所谓“动若江河”。

十一、肘底看捶（蹇卦䷗）

1. 斜单鞭过渡

①身体向后（左前方）坐，左腿屈膝下坐，右脚脚尖翘起，脚跟着地；同时，右手侧立掌，循弧线上提至面前，掌心向右前方，手指朝上，拇指与鼻齐，左手撤回，循弧线置于右手与胸之间，侧立掌，掌心向左后方，手指朝上，大拇指与喉齐。（图 4-43）

②右腿弓步，身体向前（右后方）移；同时，右手伸向右后方，向下钩手，左手掌心朝上，手指抵右腕。（图 4-44）

③左脚稍向左后方移，身体向左转，下蹲成马步；同时，左手立掌，掌心向外平抹一半圆，两臂展开；面向右手钩，目注右手钩。（图 4-45）

2. 左脚向左后方稍挪，脚跟先着地，脚尖落地踏实，身体左转向左方，弓左膝成左弓步；同时，左手横掌，掌心朝外，随转身而向左平抹，右臂随身转向前方，

右手钩不变。(图 4-46)

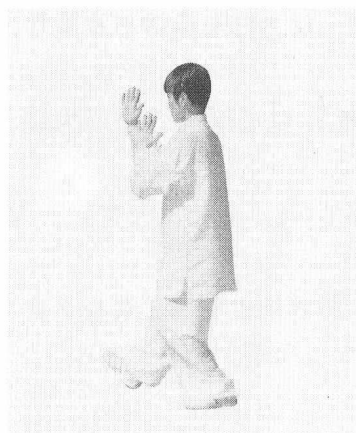


图 4-43

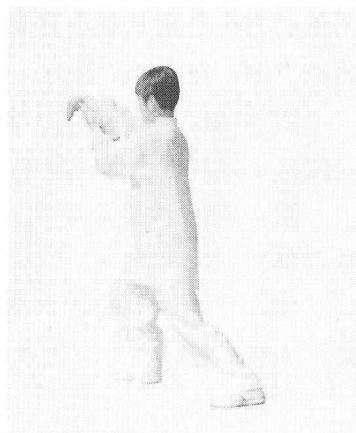


图 4-44

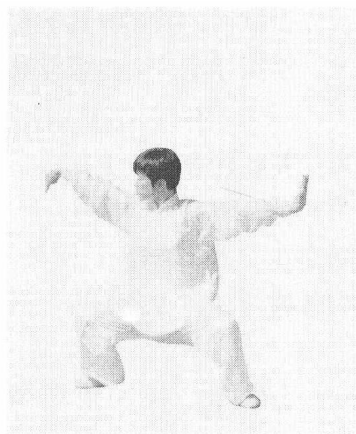


图 4-45

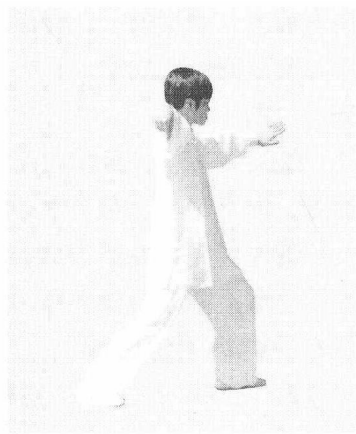


图 4-46

3. 右脚跟一步，落于左脚侧，右腿屈膝下坐，左脚向左方伸出，脚跟着地，脚尖翘起；同时，左手继续抹向后方，循弧线抹至腰处，手掌向外翻，掌心朝上，指尖向左方，右钩手继续转至左方，松钩为掌；左手向前（左方）伸，向里翻，立掌，掌心向左方，指尖朝上，同时，右手握拳沿左臂下侧向回拉，置于左肘下，拳眼朝上；面向左方，目平视，意在右拳。（图 4-47）

肘底看捶的定势如图 4-47。头悬、身松、手臂松、胯实、膝松、虚步。卦形为䷋，是蹇卦，蓄势卦。肘底拳，蓄势待发。

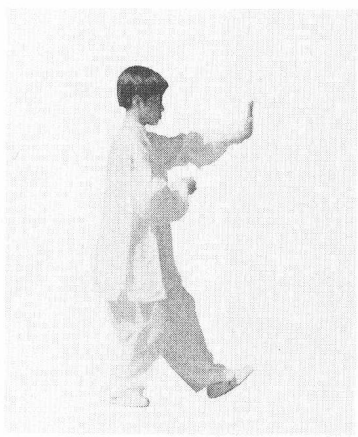


图 4-47

十二、斜飞势（损卦䷨）

1. 右搂膝拗步过渡。身体后坐，复弓右膝；同时，左掌

向左平抹半圆，置于左胸侧，掌心向下，指尖朝前（左方），然后，右手平掌上提至右胸前，向左方伸出，臂与肩平，掌心向下，指尖向左方。（图 4-48）

2. 左脚向左方跨一大步，弓膝成左弓步；左手循右臂之下向左上方穿出；身体右转向前方，身体左斜，成左侧弓步；同时，左手向外翻，掌心朝上，向左上方伸出，右手向右下方抹，止于右胯前上方，掌心向下，指尖朝左前方；意在左臂外侧，面向前方，目注右前下方，顾视右手。（图 4-49）

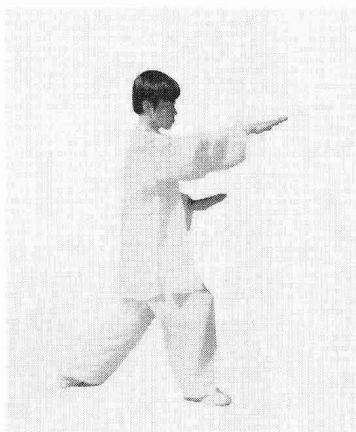


图 4-48

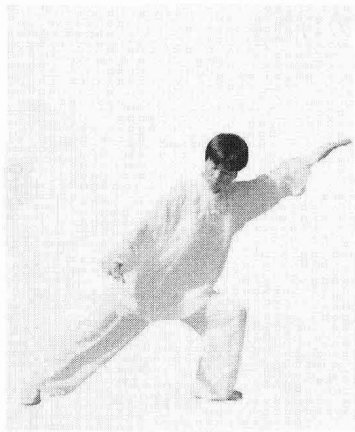


图 4-49

斜飞势的定势如图 4-49。手臂拉成一字，为刚；头虚而身斜，斜为虚；侧仆步，松胯（虚），膝实，脚实，卦形为☵，是损卦。从拳理看，这是“舍己从人”的招势；从卦象看，所谓“一招失，满招损”，是一个险招。详细的解释，请参读第三章第十二节损卦。

十三、海底针（艮卦䷳）

1. 左搂膝拗步过渡。俯身，右手下捋至裆下。（图 4-50）

2. 身体向后（右方）坐，右腿屈膝下坐，左脚撤半步，脚尖立地，成左虚步；双手上提，右手垂指提于右耳侧，左手随之，手指抚右腕里侧；身体亦随之向右（前方）微转；面向左方，目平视。（图 4-51）

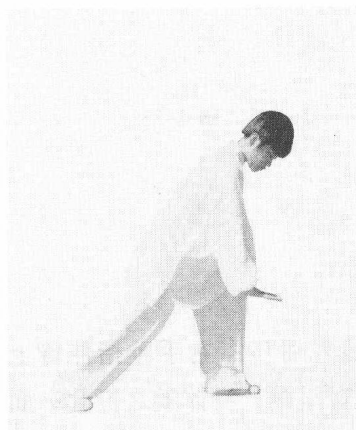


图 4-50

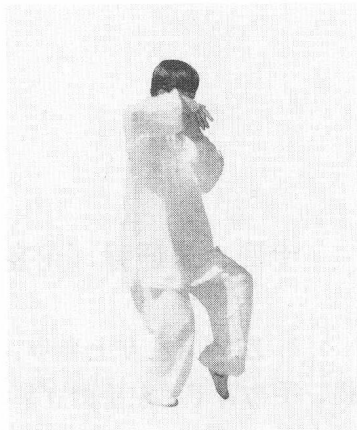


图 4-51

3. 双手姿势不变，伸向左方。（图 4-52）

4. 下蹲；左手不动，右手垂掌下插；意在右指尖，目注左下方。（图 4-53）

图 4-53 之海底针，手臂实、头虚、弓背身虚、实胯、松膝、丁虚步，卦形为䷳，是艮卦，是个物我两忘的境界。

进可攻，退可守。详见第三章第十九节。

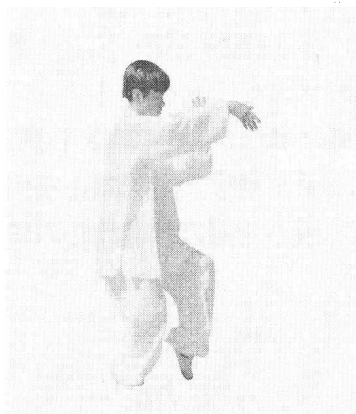


图 4-52



图 4-53

十四、扇通背（无妄卦䷘）

1. 左脚向左方上半步，弓膝成左弓步；右手垂指伸臂上提，手与肩平，左手侧立掌抚于右臂里侧；身体随之挺起；面向左方，目平视。（图 4-54）

2. 身体右转至前方，下蹲成马步；同时，右手向里翻，掌心向前，横掌向右拉至头顶，左手随之抚于右前臂内侧，掌心向前；双手向左右拉开，左掌伸臂向左撑，右掌向右拉，举于头顶，两手指尖相对，掌心外撑；面向左偏前方，目注左手方向。（图 4-55）

图 4-55 是扇通背的定势，手臂刚、头顶（实）、身正向上撑为实、开胯（虚）、松膝（虚）、实脚、卦形为䷘，

是无妄卦。

从拳理看，上身阳刚过度，松胯、膝可使下部负担落于脚下，使胯、膝负担减轻。然而，这种状况不能持久，上身必须放松下来，即把劲发出去，卸掉。故扇通背是一个短促刚发的招势。

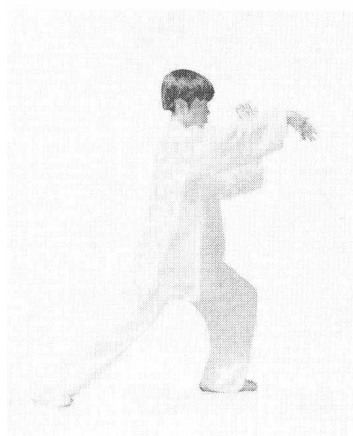


图 4-54

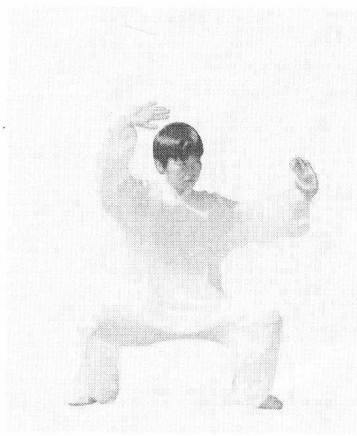


图 4-55

劲发出去了，就成了复卦䷗，由动复静，恢复原始了。以静待动。详见第三章第七节。

十五、撇身捶（谦卦䷎）

1. 挺身；双掌向上撑，过顶，右手握拳，向右方下砸，左手屈臂上举于头顶，掌心朝前方；身体随之向右倾，右膝侧弓成右侧弓步；面向右方，目注右拳。（图 4-56）

2. 身体左移，稍向左转，左膝侧弓成左侧弓步；双手握

拳抱于胸前；面向左前方，目平视。（图 4-57）

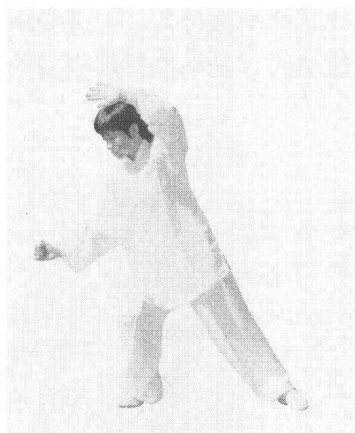


图 4-56

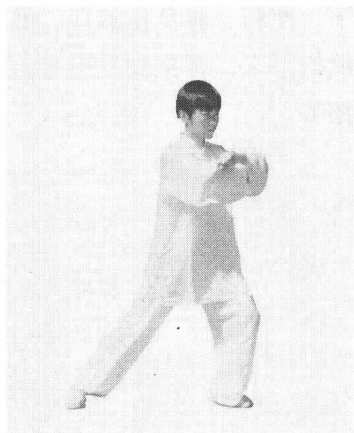


图 4-57

3. 上身姿势不变，身体右转，偷腰（松腰塌胯）。面向右方，目视右下方。（图 4-58）

4. 右脚向后方稍移，身体右转向右方，弓右膝成右弓步；同时，右拳由里向右方撤出（右前臂以右肘为轴，顺时针向上、向右挥出，右拳拳心朝上，拳眼向后），右臂略与肩平，左手侧立掌置于胸前；面向右方，目平视。（图 4-59）

5. 左手侧立掌向右推出，掌心向后方，指尖朝上，臂与肩平，右拳向后（左方）撤至右腰眼处，右肘下垂，拳与肘平，拳心朝上；意先在右拳，后在左掌，面向右方，目平视。（图 4-60）

撤身捶的易经解：

撤身捶的动作由图 4-58 至图 4-60 组成。

第四章 太极拳的卦形解

图 4-58，手臂相抱（虚），头灵虚，松身，实胯，松膝，虚步偷腰。卦形为䷎，是谦卦。此势“内实精神，外示安逸，见之似好妇，夺之似惧虎”。详见第三章第二十节谦卦。

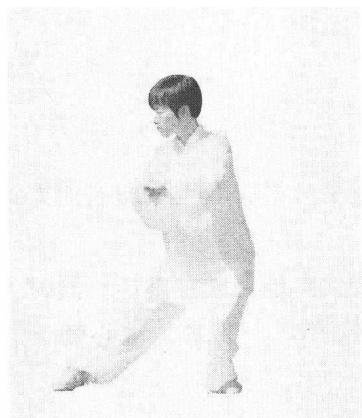


图 4-58

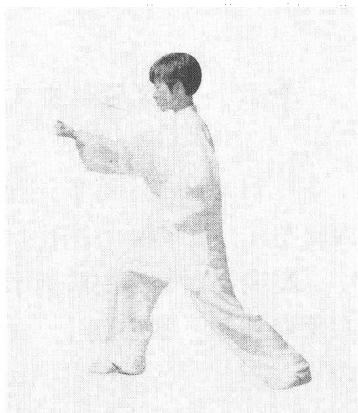


图 4-59

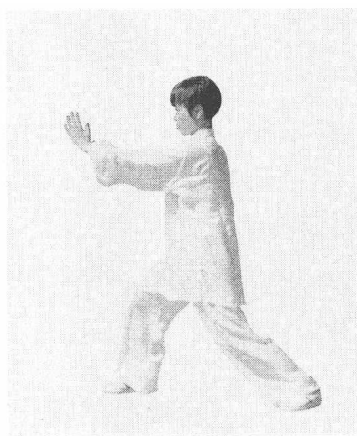


图 4-60

图 4-59，偷腰转身向前，手臂外翻（虚），头上顶（实），身松，实胯，松膝，实步。卦形为䷾，是既济卦。阴阳既济，周身协调。

图 4-60 是左掌向前推出为实，其余未变，卦形为䷤，是家人卦。拒敌于门外。

十六、高探马（家人卦䷤）

1. 弓左膝成左弓步；同时，左手放平，右钩手向右前方；面向左方，目平视。（图 4-61）

2. 身体后坐，左脚撤半步，脚尖点地，成左虚步；同时，左手向外翻，掌心朝上，右手由钩变掌，扬掌，掌心朝上。（图 4-62）

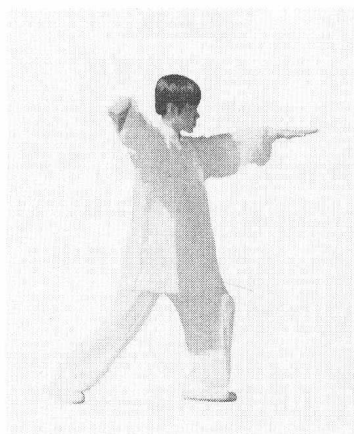


图 4-61

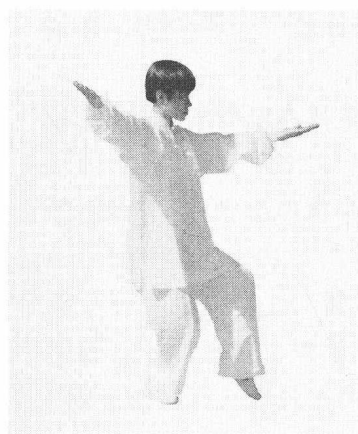


图 4-62

3. 左脚向左方上半步，弓膝成左弓步；同时，右手以肘为轴向上屈前臂划半圆，前臂平于肩侧，掌心向下，落平，手指向左方；然后，左手向回撤，右手向前伸，自左掌之上错向左方，立掌，掌心向左方，指尖向上，左手掌心向上，手指抚于右腕下；面向左方，目平视。（图 4-63）

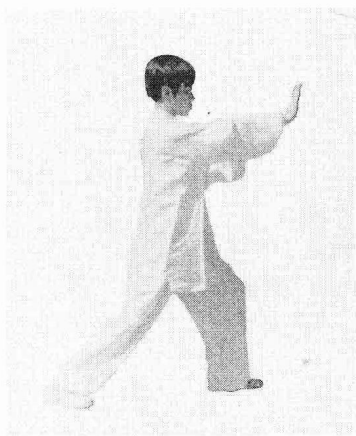


图 4-63

高探马的动作由图 4-61 至图 4-63 组成。

图 4-63 是高探马的定势，手臂前伸立掌为实，头上顶（实），松身实胯，松膝，实步，卦形为䷤，是家人卦。家人卦是守势，家道正不惧外，功夫高不畏强敌。详见第三章第十五节。

十七、左右分脚（井卦䷯）

1. 右手直腕放平，手向外翻，掌心向上托，左手立掌抚于

右臂肘窝侧；同时，重心稍向后移，左脚外撇 45°。（图 4-64）

2. 右臂放下于裆前，右手下垂，掌心向后方。（图 4-65）

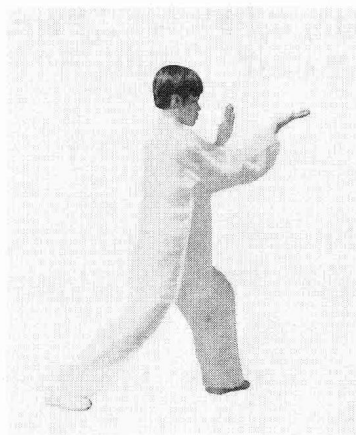


图 4-64

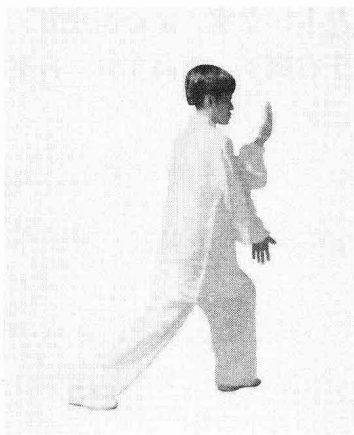


图 4-65

3. 左腿蹬起直立，右腿提膝，小腿下垂，脚尖垂下，成左独立势；同时，上身直立；两手握拳抱于胸前，左前臂在外，右前臂在内。（图 4-66）

4. 右小腿向左抬起，脚面绷平，腿与腰齐；同时，两臂展开，右臂向左方，高与肩平，左臂向右后方，略高于肩，双手立掌，掌心向外；意在右脚尖，面向左方，目平视。（图 4-67）

左右分脚的易经解：

左右分脚的动作如图 4-66 至图 4-67 及图 4-68 至图 4-69。

图 4-66 及图 4-68 是左右两势，是相同的。头悬（实）、抱臂（虚）、松身、实胯、实膝、独立势（虚），卦形为䷵，

第四章 太极拳的卦形解

是井卦。井卦是凶象，此势单腿独立，势虚，上下失调，故凶险。

图 4-67 及图 4-69 为左右分脚的定势。从卦势讲，这是



图 4-66

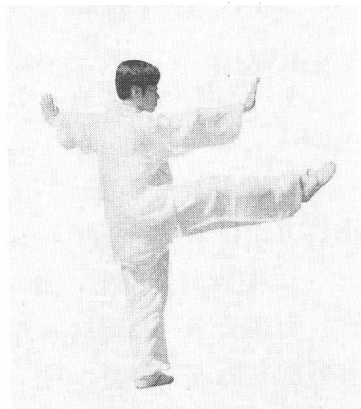


图 4-67

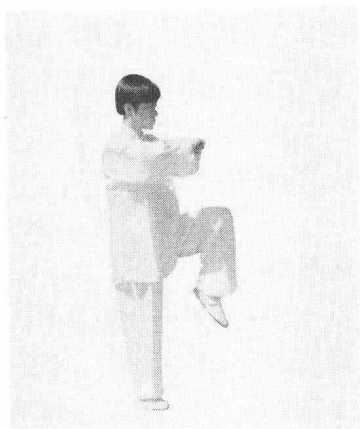


图 4-68

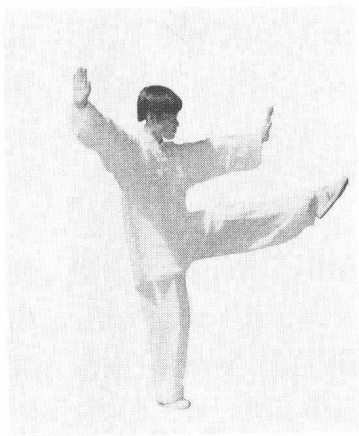


图 4-69

踢人动作，单腿独立，半边空虚，所以仍是凶险。拳谚有云：“明出拳，暗出脚。”就是说，出脚易为人所乘，故都是暗着出脚，乘敌不备，化险为夷。详见第三章第二十一节。

十八、转身蹬脚（大过卦䷛）

1. 左脚小腿下垂；双手握拳，抱于胸前。（参见图 4-68）

2. 全身姿势不变，以右脚跟为轴，逆时针旋转 180°；面向右方，目平视。（图 4-70）

3. 左脚向右蹬出，腿与腰平，脚尖朝上；同时，两臂展开，双拳变掌，左臂向右方，高与肩平，立掌，掌心向右方，右臂向左后方，略高于肩，立掌，掌心向左后方；面向右方，目平视，顾盼左手和左脚，意在左脚。（图 4-71）

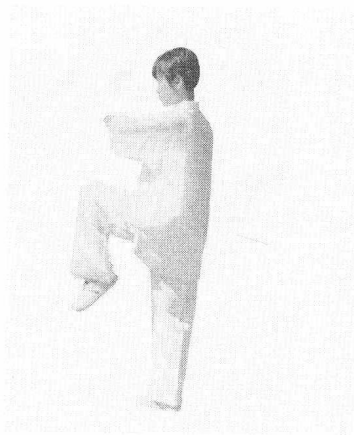


图 4-70



图 4-71

转身蹬脚的易经解：

图 4-71 是转身蹬脚的定势。从卦形看，双手臂开为虚，头悬为实，身正为实，实胯，实膝，单腿独立为虚，卦形为䷛，是大过卦，即大的过度。

在第三章第二十二节大过卦中解读，拳势有落入此卦者，凶多吉少。转身蹬脚落入大过卦，如何？我们剖析如下：

首先是整体卦形，手臂和腿脚上下皆虚；头、身、胯、膝，整个躯干皆实。

《彖传》说：“大过，大者过也。栋桡，本末弱也。刚过而中，巽而说行，利有攸往，乃亨。大过之时大矣哉！”

意思是太过了，躯干处于中间，刚得过分了；而足为本，手为末，手足皆虚，栋梁弯曲。这是很不利的。但是，从上下卦来讲，上卦兑是悦，下卦巽是顺，所以前进有利。这里“说”即悦，“说行”即悦行，行动为佳。

显然，转身蹬脚，不稳；脚蹬了有力，周身皆刚，故要迅速调整状态，蹬脚后立即行动，不能保持不稳定的原状，马上收腿，站稳脚步进退均可，退从反向讲也是进。

再从六爻分开看：

初六是虚，单腿独立，起另一脚蹬，是不稳定状态，不能停留。

为了脚蹬出有力，膝关节要刚劲，胯关节也要刚劲，身同样不能软，头要顶悬，所以九二、九三、九四、九五连串四个刚爻，阳刚大过，即太过度了！此时，手臂不能再刚，若手刚则成了姤卦，一个阴爻之上承担五个阳爻，五男争一女，必定凶。从拳势看，单腿独立，全身皆刚，死之期至矣！

十九、栽捶（贲卦䷖）

1. 左腿小腿下垂；左手下按，横掌于左膝里侧，右手侧立掌置于右耳侧，掌心向内，指尖向右方。（图 4-72）

2. 左脚向右方落一步，脚跟先着地，踏实，弓左膝成左弓步；右手握拳向下击出，拳眼向前方，拳面向下，左手侧立掌抚于右肘窝处；头稍低下，目注右下方，意在右拳。（图 4-73）

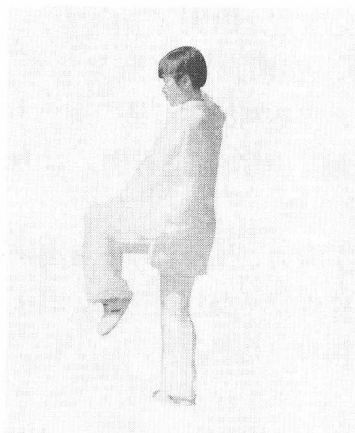


图 4-72

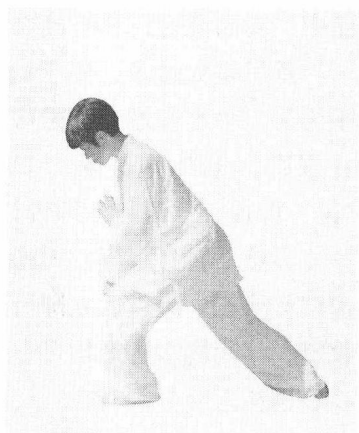


图 4-73

栽捶的易经解：

栽捶的定势如图 4-73，手臂向下栽捶为实，头虚灵，向前倾身为虚，实胯，松膝，实步，卦形为䷖，是贲卦。

贲卦是由损卦或既济卦的柔爻下降、刚爻上升而成，刚爻

与柔爻相互文饰。对于损卦讲，改善了很多，故卦辞说：“贲，亨。”然而，对既济卦却差之甚远，仅得小利，故卦辞又说：“小利有攸往。”实则得不偿失。

由此解读，栽捶不是一个良好的拳势，使用时应该谨慎。

贲的意思是“饰”。饰可解为伪装，外实而内虚；外刚而内柔；文过饰非，这就是栽捶的卦解。详见第三章第二十三节。

二十、翻身二起脚（坤卦䷁）

1. 重心移于右脚，准备起跳；同时，右臂以肩为轴，自下而上经头顶再向下、向上挥一圆，右拳松开，掌心朝上，左臂亦自下而上经头顶向左挥出。（图 4-74）

2. 左脚向上踢，不等落地，右脚向上跳起；同时，左手挥下，右手自背后向上经头顶向左方挥出。（图 4-75）

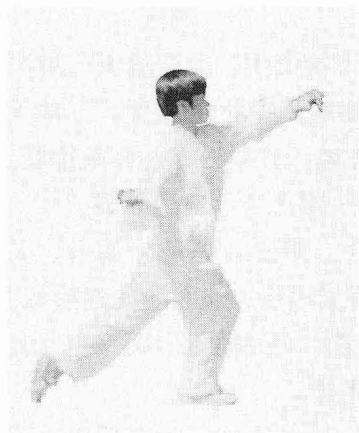


图 4-74

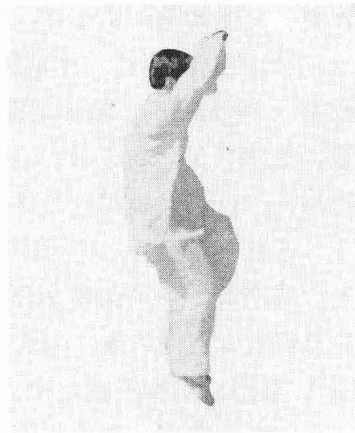


图 4-75

3. 左脚未落地，右脚向上弹腿，脚面绷平，右手拍击右脚面；左脚落地。（图 4-76）



图 4-76

翻身二起脚的动作如图 4-74 至图 4-76，人体悬空，周身皆虚，卦形为☷，是坤卦。

《彖传》解释：“至哉坤元，万物资生，乃顺承天。坤厚载物，德合无疆。含弘光大，品物咸亨。牝母地类，行地无疆，柔顺利贞。君子攸行，先迷失道，后顺得常。西南得朋，乃与类行；东北丧朋，乃终有庆。安贞之吉，应地无疆。”

这是一首赞歌，赞美坤，资生、顺承、厚载、德合、弘光、咸亨等等。坤为地，所以大得无边际；说君子先迷后顺，失道得常。西南为地，东北为山，故“西南得朋”而“东北丧朋”，最终有庆和安贞之吉，大地无边。

落实到拳理，就不是这样美妙了。坤卦上下六爻皆虚，犯双虚之病，必败无疑。

二起脚上下皆虚，单腿独立犹半边空，双脚皆空，死之徒也。许多拳法都抛弃二起脚一势，太极拳缘何有此势哉？此花法也，大地生花！详见第三章第二节。

二十一、打虎势（蹇卦䷦、井卦䷯）

1. 左脚落地后，右脚下落，不着地向右方撤一步，踏实，屈膝下坐，左脚撤半步，脚尖立地，成左虚步；同时，两手下采，由掌变拳，逆时针上举，左拳横臂置于右胸前，拳眼朝上，拳面向前方，右拳上举置于右额上方，反手拳眼向下与左拳相对，拳面向后方；面向左方，目平视，顾盼双拳。（图4-77）

2. 左脚向右方撤一步，直立，右脚提起，膝与腰齐，小腿向左（后方）盘，钩脚翻脚掌；同时，两手变掌，下采，顺

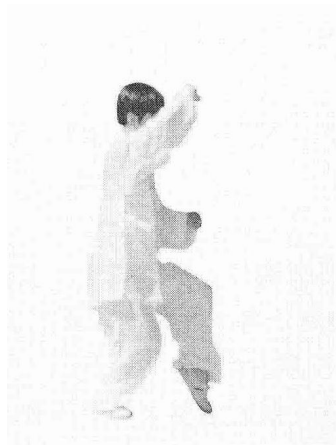


图 4-77

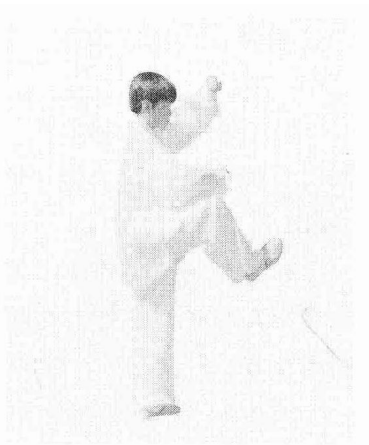


图 4-78

时针上举，由掌变拳，右拳横臂置于左胸前，拳眼朝上，拳面向后方，左拳举臂置于左额上方，反手拳眼向下与右拳相对，拳面向前方；面向左方，目平视，顾盼双拳。（图 4-78）

打虎势有左右两势：

图 4-77 是右打虎势，双拳上下相对为虚势，头上顶为实，松身（虚），实胯、松膝（虚），虚步。卦形为䷋，是蹇卦。蹇卦是蓄势卦，蓄势待发。

图 4-78 是左打虎势，单腿独立为虚，膝直为实，其余未变，卦形为䷯，是井卦。井卦是凶象。此势单腿独立半边皆空，故凶险。详见第三章第二十一节。

二十二、披身踢脚（挂树踢脚）（巽卦䷸）

1. 套步坐盘，右腿在外，左腿在内；同时，两臂自上向左右展开，再抱于胸前，双拳交叉，左拳在外而右拳在内。（图 4-79）

2. 右脚蹬地，站立；左腿提膝，小腿下垂，成右独立势；同时，两前臂抬起，抱于胸前，右臂在外，左臂在内。（图 4-80）

3. 左脚向左方平踢；同时，两臂展开，掌心朝上，左臂向左方与肩平，右臂向右前方，略高于肩；意在左脚及左掌，面向左方，目注左方，顾盼左脚及左掌。（图 4-81）

图 4-81 是披身踢脚（挂树踢脚）的代表性姿势。手臂向前穿（实），头悬（实），身松（虚），胯实，腿向前直踢（实），单脚独立（虚），卦形为䷸，是巽卦。

按卦理，披身踢脚是阳刚挟阴柔，出手踢腿皆刚，然乘敌

之虚而入，如风之阴，无孔不入，妙哉！妙哉！详见第三章第二十五节。

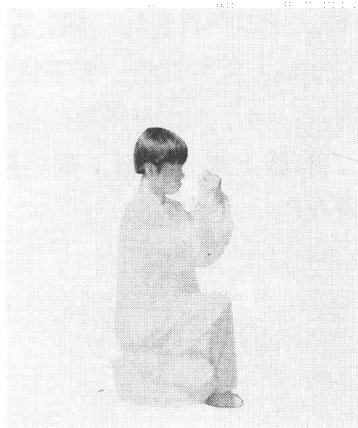


图 4-79

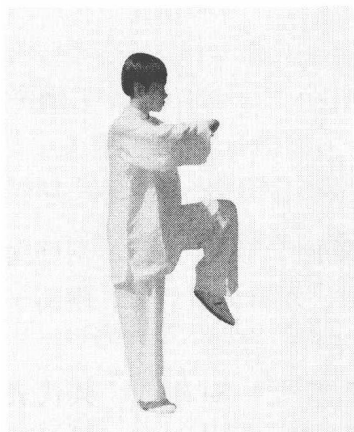


图 4-80

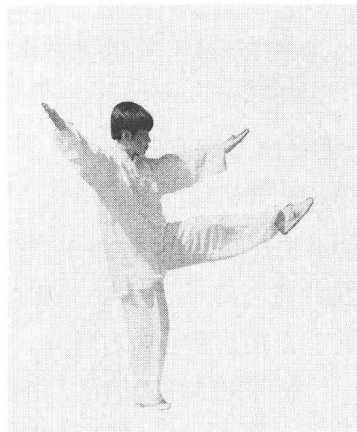


图 4-81

二十三、翻身蹬脚（大过卦䷛）

1. 以右脚为轴，身体向右旋转一周，左脚落于右脚之后，屈膝下坐；右脚尖立地，成右虚步；双手握拳交叉于胸前，左拳在外而右拳在内；面向左方，目平视。（图 4-82）

2. 左腿直立，右膝上提，小腿下垂；两拳抱于胸前，左前臂在外，右前臂在内。（图 4-83）

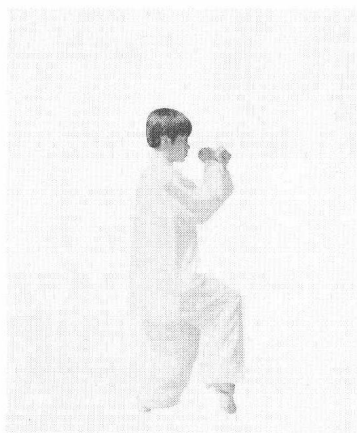


图 4-82

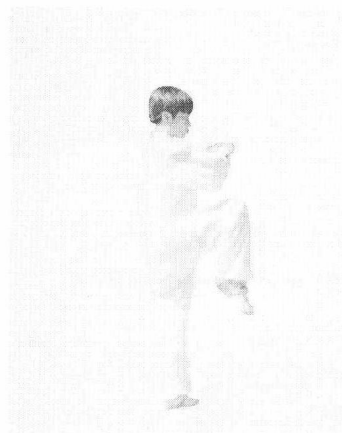


图 4-83

3. 右脚向左方蹬出；同时两臂展开，双手变掌，右臂向左，高与肩平，立掌，掌心向左方，左臂向右后方，略高于肩，立掌，掌心向右后方。（图 4-84）

翻身蹬脚的动作，由图 4-82 至图 4-84 组成。其代表动作如图 4-84。卦形与转身蹬脚相同，是大过卦，易经解亦相同。

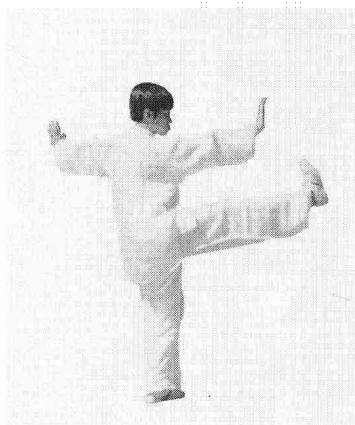


图 4-84

二十四、野马分鬃（谦卦䷎）

1. 右足向后（右方）撤一步，落地，身体右转 180°，面向右方，弓右膝；同时，右掌随身转向右方，立掌，置于面前，掌心向右方，指尖朝上，左手合于右肘下；掌心朝上；目平视。（图 4-85）

2. 左脚循弧形路线向右前方迈一步，弓膝成左侧弓步；同时，两掌相合举向右前方，随即上下相错分开，左臂向右前上方伸出，掌心斜向上，手指向右前上方，右掌向右后下方抹出，掌心向下撑，手指向右方；身体倾向右前方，面向右后方，目注右掌方向。（图 4-86）

3. 上身竖正，面向右方；左手向里翻，立掌置于面前，掌心向右方，指尖朝上，右手合于左肘下，掌心朝上；目平视。（图 4-87）

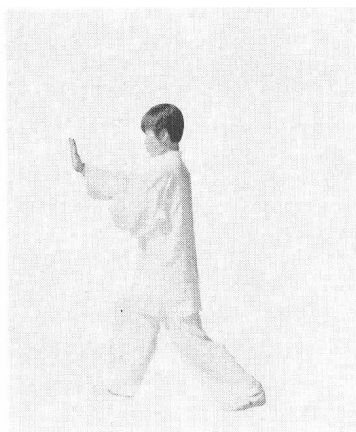


图 4-85

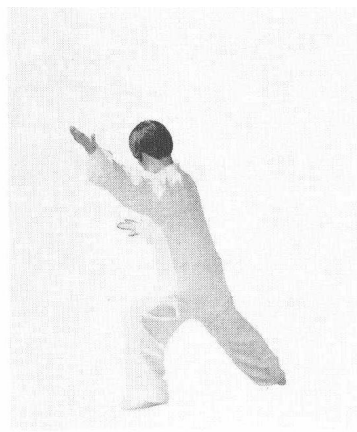


图 4-86

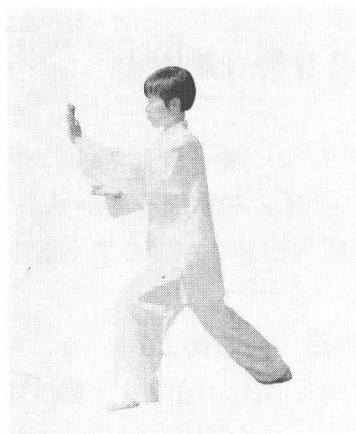


图 4-87

4. 右脚循弧形路线向右后方迈一步，弓膝成右侧弓步；同时，两掌相合，举向右后方，随即上下相错分开，右臂伸向右后上方，掌心斜向上，手指向右后上方，左掌向右前下方抹

出，掌心向下撑，手指向右方；身体倾向右后方，面向右前方，目注左掌方向。（图 4-88）

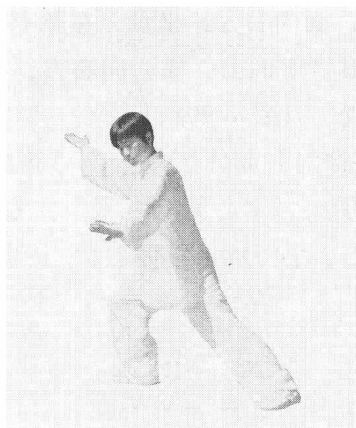


图 4-88

野马分鬃的易经解：

野马分鬃的定势如图 4-86 及图 4-88 所示。双手臂开为虚，头虚灵，身松斜（虚），胯实，松膝（虚），侧步为虚，卦形为䷎，合谦卦。

谦卦是中庸卦，谦虚，与满盈是对立面，满召损，这是一个保守卦。太极拳论：“虚领顶劲，气沉丹田；不偏不倚，忽隐忽现；左重则左虚，右重则右杳。”正是此势的境界。

谦卦上地下山，山在地下是谦虚，是顺。野马分鬃，是顺势借力，故合谦卦。

二十五、玉女穿梭（遁卦䷗）

1. 上身竖正，面向右方，坐盘，左膝套于右腿内；同时，右手向里翻，立掌置于面前，掌心向右方，左手合于右腋下，掌心朝上；目平视。（图 4-89）

2. 起立，左脚向右前方迈一步，弓膝成左弓步；同时，左手向右前上方展出，掌心朝上，手指向右前上方，略高于肩；右手掌心向下，手指抚于左腕之上；面向右前方，目注右前方（图 4-90）

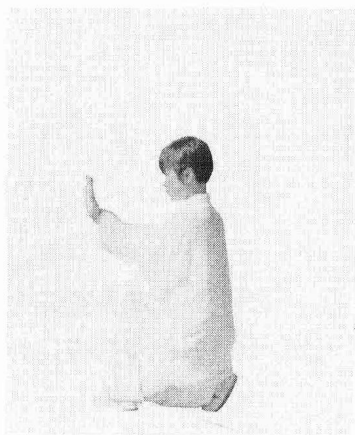


图 4-89

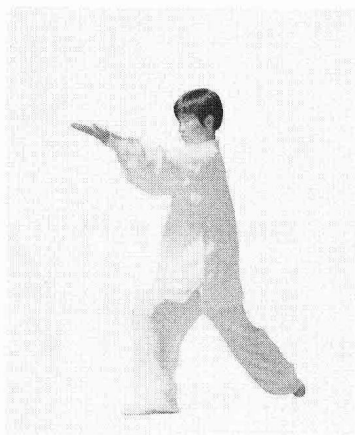


图 4-90

3. 身体左旋，向后坐，重心移于右脚，左脚脚尖翘起，脚跟着地；同时，两掌向左平旋，合于左肩侧，左手垂肘，屈臂，左前臂竖起，立掌，掌心向右前方，右手掌心向左后方，手指抚于左腕之下。（图 4-91）

4. 身体右转，下蹲成马步，面向右后方；同时，左掌合于右肩侧，立掌，掌心向左前方，右手随之，手指抚于左腕之下，掌心向右后方。（图 4-92）

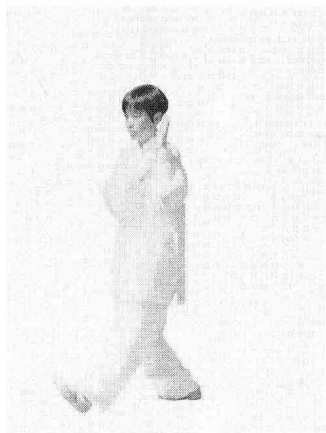


图 4-91

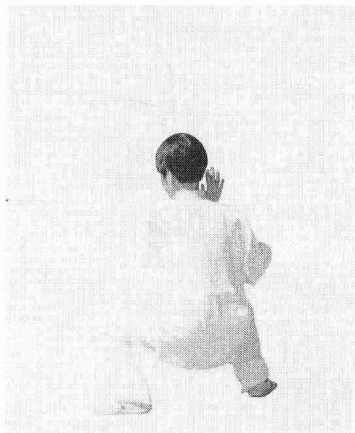


图 4-92

5. 身体左转，转向右前方，弓左膝成左弓步，上身竖直；同时，左手向里翻，扬臂横掌置于额前，掌心向右前方，指尖向右后方，右手立掌向右前方推出，置于左掌之下，两臂撑圆；面向右前方，目平视，顾盼两手。（图 4-93）

6. 身体右转，转向右方，套步坐盘，右膝套于左腿内；同时，左肘下垂，左手立掌置于面前，掌心向右方，右手合于左腋下，掌心朝上。（图 4-94）

7. 与动作 2 至动作 5 相同，唯左右互易，方向为西北——东南（右后——左前）。（图 4-95~图 4-98）

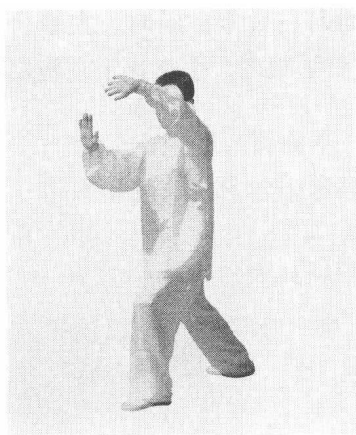


图 4-93

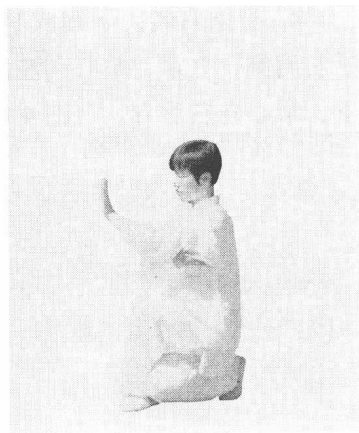


图 4-94

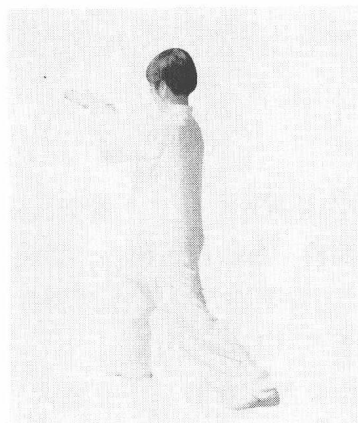


图 4-95

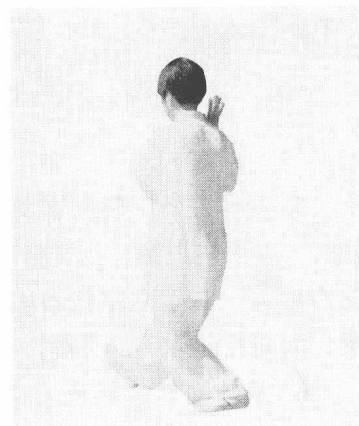


图 4-96

玉女穿梭的易经解：

玉女穿梭的主要动作有两个，如图 4-92 与图 4-93 及图

4-97 与图 4-98 所示。

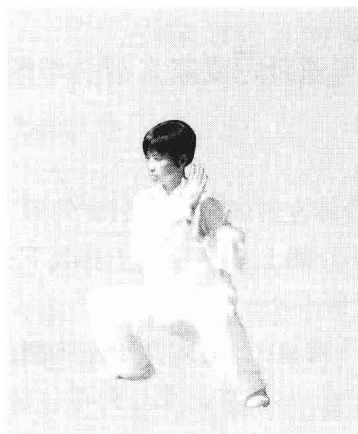


图 4-97

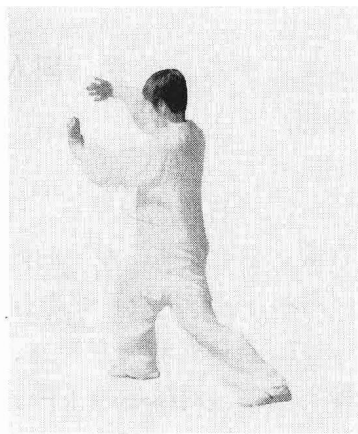


图 4-98

图 4-92 及图 4-97，收掌为虚，头顶，身正（实），开胯（虚），松膝（虚），马步实。卦形为䷐，合随卦。

随卦是随从的意思。上兑下震是“动而悦”，所以要动。此势是玉女穿梭的一个过渡动作，故是随。详见第三章第十一节随卦。

图 4-93 及图 4-98，双臂向外撑为实，头悬（实），身正（实），实胯，松膝，斜步（虚），卦形为䷋，合遁卦。详见第三章第二十四节。

遁卦，是退避卦。这个卦象是阴逼阳退，所以它有隐遁的意思，不强出头。

玉女穿梭一势落入遁卦，表明此势是表里不一的，阳刚在退，阴柔在进。故玉女穿梭有“明拳暗肘”之说，即明着出拳（掌）而暗中隐藏着肘法打击敌人。所以玉女穿梭还有另外一

个名称叫“八方肘”。“八方”指四个角落，所以此势也叫“四隅”。

二十六、云手（同人卦☲与遁卦☶或家人卦☲与渐卦☴）

1. 弓右膝成右弓步，同时，身体左转向右方；右臂伸臂，右掌立掌于面前，左手向外翻，掌心朝上，手指抚于右腕下；面向右方，目平视，顾盼右手。（图 4-99）

2. 身体左转向左前方，左脚外撇 90°，右脚并于左脚侧，脚尖直立，两腿屈膝下蹲；同时，左手横掌，掌心向里，经眉前向左拉，向里翻，立掌伸臂，掌心向左方，臂与肩平，右手随转身向下抹，经小腹前向左方抬起，掌心向上，手指抚于左腕之下；意在两掌，面向左前方，目光顾盼两手。（图 4-100）

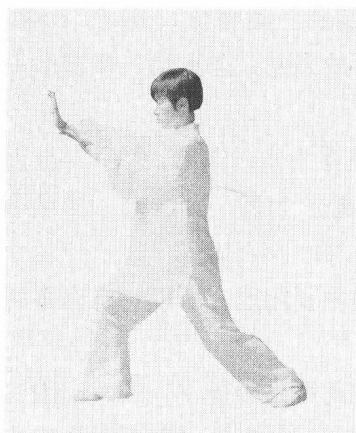


图 4-99

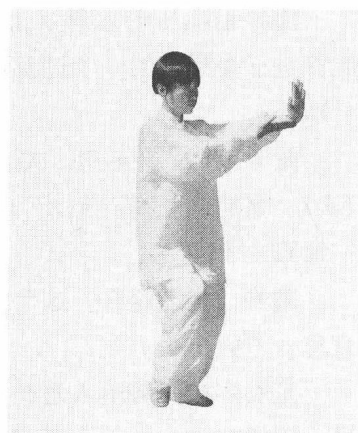


图 4-100

云手的易经解：

云手的动作如图 4-99 及图 4-100 所示。

云手可以有两种练法，一种偏于刚和进攻，一种偏于柔和防守。

偏刚的一种如下：

图 4-99 的练法，手掌向外撑和横拉为实，头悬（实），身正（实），实胯，松膝，实步。卦形为䷌，合同人卦。从卦象看，这是一个阳刚过度的攻势卦。从每个爻来看，充满矛盾，这在爻辞中说得很清楚，可参看第三章第十六节同人卦。

我们从拳势看六爻的组合，身、胯两爻皆刚，刚刚相磨，腰必受损；膝松而虚，是顺通，使胯以上四个刚爻能落实到脚，接地，改善了阳刚过度，可见六二阴爻阴位得中得正的作用。解决矛盾的出路是进取，这从卦辞可以看出，卦辞说“利涉大川”。从拳理讲，就是进攻，把阳刚之劲释放出去。

这都是从易经的卦理推论对太极拳的指导意义。

图 4-100，除脚变为丁虚步外，其余均未变，卦形为䷌，合遁卦。

遁卦，六爻是阴从下生，阴逼阳退。太极拳势落入遁卦，应退避。由此看，云手是从进攻转为退守。详见第三章第二十四节遁卦。

偏柔的一种如下：

图 4-99 的练法，身松下来（虚柔），其他与前相同，拳势外观是看不出来的，内部却变了，身由紧变松。卦形为䷌，

合家人卦。

家人卦是一个内部调整得非常好的卦形，仅差上九的阳爻变为阴爻，就成为阴阳既济的理想状态，既济卦。从拳势看，做到这点是不难的，只要把手臂中的劲吐出成为虚，就成了。此时，卦形变为䷶，合既济卦，阴阳既济。

图 4-100，除脚变为丁虚步外，其余均未变化，卦形为䷶，合渐卦。从卦辞看，它是一个前进有利的卦，然而进的方式是渐进而不是突进。《彖传》又说“动不穷也”，是源源不断地前进。这显然是推挤之劲。

二十七、下势（解卦䷶）

1. 左脚左撇 45°，身体左转向左方，弓左膝，扣右脚，成左弓步；左掌放平，右手掌自右向下、向左抬起，掌心向上，手指抚于左腕下；面向左方，目平视。（图 4-101）

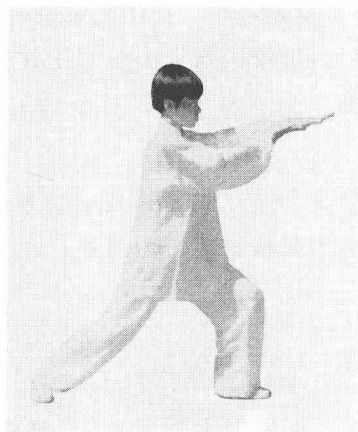


图 4-101

2. 身体右转向前方，右脚向右挪一脚之距，弓膝开裆，身亦随之右移，成右侧弓步；同时，双掌向右拉，举于头顶。（图4-102）

3. 右腿侧蹲，左腿做仆步，上身直立；双掌循弧线自右侧下放，左掌在前置于左腿里侧，掌心朝前，手指向左，右掌在后置于裆前，掌心向后，手指向左；面向左方，目平视顾盼左掌。（图4-103）

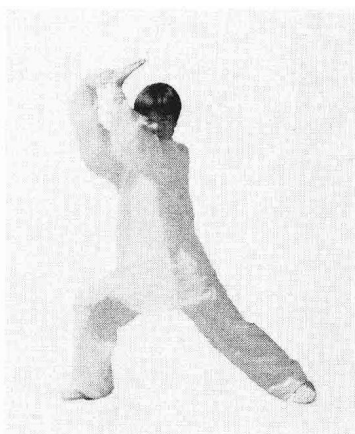


图 4-102

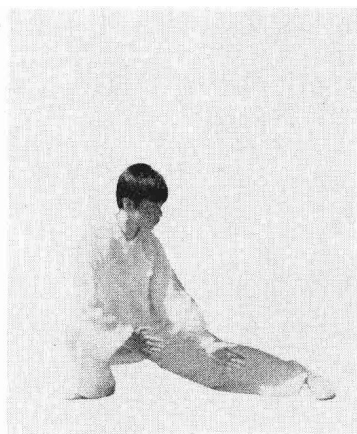


图 4-103

下势的易经解：

下势的定势如图4-103所示。头虚灵，双手下插为虚，身正为实，开胯为虚，实膝，虚步，卦形为䷧，合解卦。

解卦上卦为震，是动；下卦为坎，是险，所以这是一招险势。当敌出拳或脚攻击我头部时太迅猛，我迅速下势以避之。下卦险，是险招，所以要赶快起立复原，走出险境。故合解

卦，解除危险也。详见第三章第二十六节解卦。

二十八、金鸡独立紧攀弓（大过卦䷛）

1. 左腿向左弓出成大左弓步，身体随之向左挺进；同时，双手擦地向左方伸出，左手立掌向上置于喉前，掌心向前方，右手垂臂向下，掌心向后方；面向左方，目平视。（图 4-104）

2. 左脚蹬地起立，右腿提膝，小腿下垂，脚尖垂下，成左独立势；同时，右掌上提，侧立掌，置于面前，掌心向后方，指尖向上，左掌置于右掌与胸之间，掌心向前方，指尖朝上；面向左方，目光注视右手，意在右掌。（图 4-105）

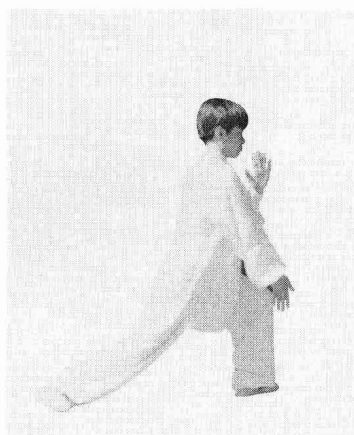


图 4-104

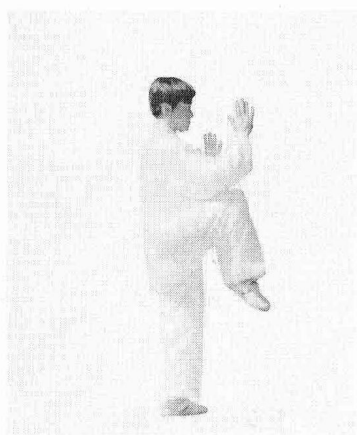


图 4-105

3. 右手上举于头顶右上方，向里翻，横掌，掌心向左方，手指向后方，左手向里翻，向下按，掌心向下撑，与右脚掌相对；同时，右小腿向上盘，钩脚，脚掌外撑，与左掌相对；目

光顾盼两掌及右脚。(图 4-106)

4. 右脚落于原地直立，左脚提起，小腿下垂，脚尖垂下，成右独立势；同时，左手侧立掌上提，置于面前，掌心向前方，指尖向上，右手侧立掌下放，置于左掌与胸之间，掌心向后方，指尖朝上；目光注视左手，意在左掌。(图 4-107)

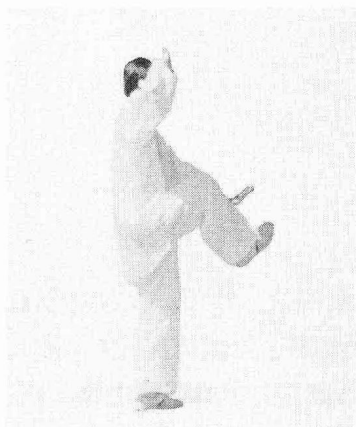


图 4-106

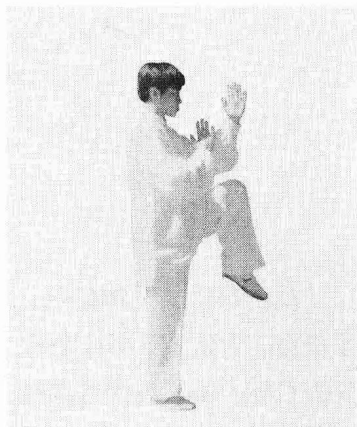


图 4-107

5. 与动作 3 相同。唯左右互易。(图 4-108)

金鸡独立紧攀弓的易经解：

图 4-104 至图 4-108 是金鸡独立紧攀弓的动作，左右两势。我们以左势作解：

图 4-107 双手前后为虚，头悬为实，身正为实，单腿独立（胯实、膝实、脚虚），卦形为䷛，合大过卦。

图 4-108 是从前势变过来的，双手从前后变为上下；左脚由下垂变为横踹，仍为独立势。故卦形未变，仍是大过卦。

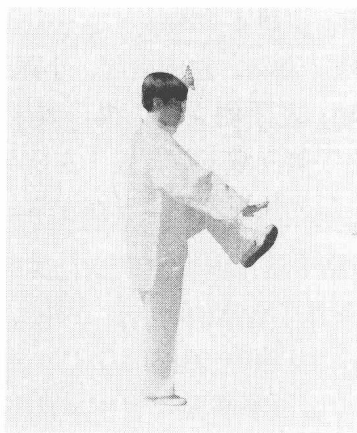


图 4-108

从卦辞讲，此势阳刚过度，危机四伏。然而，大过也创造了机会。它是从下势过来的，下势是解卦，突然伏身下去，敌人失去目标，不容彼缓过劲时，我突然起立，出脚踹敌之腹、裆，双手按彼胸，将其击倒在地。这个动作，从卦理来讲，要极迅速，极刚劲，所谓“大过”，要“刚过而中”，才“利有攸往”。

二十九、倒撵猴（未济卦☵、蹇卦☶、既济卦☵）

1. 身体向后坐，右腿屈膝下蹲，左脚脚尖翘起，同时，右手侧立掌，向里封撤至面前，左手下按，掌心向下，指尖向前，附于左胯侧。（图 4-109）

2. 左脚向后撤一步，屈膝下坐，右脚脚尖点地，成右虚步；同时，左手经背后上提至左耳侧，掌心向内，手指向前方，右手横掌下按置于右膝里侧，掌心向下，指尖向左（后）。（图 4-110）

第四章 太极拳的卦形解

3. 右脚向前上半步，弓膝，成右弓步；同时，左手向前伸，立掌，掌心向前，伸臂与肩平，右手搂膝，转至右胯侧，掌心向下，指尖向前；面向前方，目平视。（图 4-111）

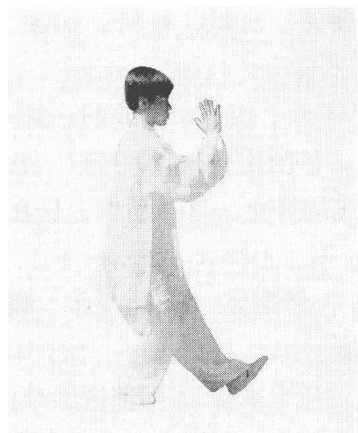


图 4-109

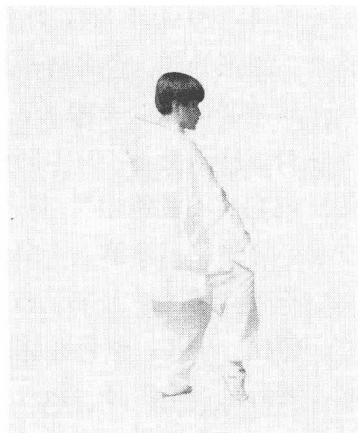


图 4-110

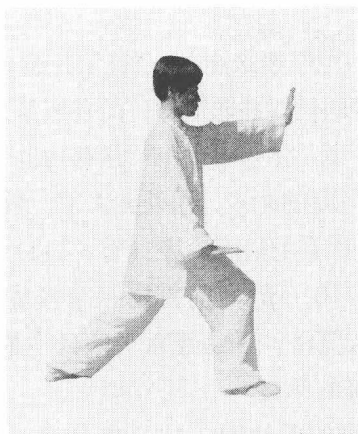


图 4-111

倒撵猴的易经解：

倒撵猴的动作如图 4-109 至图 4-111 所示，是一个退步的动作。

图 4-109 提手封闭为实，头虚灵，身正，松胯，实膝，虚步，卦形为䷿，合未济卦。

未济卦的六爻全都不正，是易经六十四卦中最差的一卦。这一卦虽然六爻不正，但阴阳相应，即阴阳爻相间，所以《彖传》说它“不续终也”，即不是变化的终止。这一动作，仍在变化。详见第三章第三十二节。

图 4-110，手上提下按为虚，头悬为实，松身为虚，胯实，膝松，虚步；卦形为䷦，合蹇卦。

蹇卦是一个困卦，初六爻辞是“往蹇来誉”，即前进困难，后退为好。倒撵猴，恰是一个后退的动作。九三也说“往蹇来反”，这里“反”的意思是不困难，即回来就无险。也是说倒撵猴为什么要退。上六说“往蹇来硕”，即后退硕果累累。

后退干什么？

六四爻辞说：“往蹇来连”。“连”是连合、充实力量的意思。所以说，蹇卦的目标并非退却，而是积蓄力量前进，克服困难。所以《彖传》说“往得中也”“往有功也”。说“蹇之时用大矣哉”！即困难或危险的时候，用处太大了，激励人去克服困难、战胜危险。这从倒撵猴的最后一势（图 4-111）可以看出。

此势从图 4-110 一势向前打出一个搂膝拗步，搂膝拗步合既济卦䷾，阴阳既济，是易经六十四卦中最好的卦。搂膝拗步是太极拳中最好的拳势。

从整个倒撵猴的拳势看，按卦象分析，是“往蹇来硕”，退而后进，蓄而后发。

三十、十字摆莲（解卦䷧、升卦䷭）

1. 重心稍向后移，右脚向外撇 45°，左脚向左方迈一步，弓膝成左弓步；同时，左手向外（后方）横抹半圆，手掌翻上置于左肋侧，手指向左方，右手向前方即左上方掙，然后，左掌从右手背之上向左上方穿出，向里翻掌，立掌向下抹，伸向左方，臂与肩平，右掌屈前臂，手背循左臂之下向左腋下平移，掌心向下，手指向后方。（图 4-112）

2. 重心稍向后移，左脚向里扣 135°，身体右转向右方，左腿屈膝下坐，右脚点地，成右虚步；同时，左掌上举经头顶向右挥，掌向里翻，横掌置于头前，掌心向右方，手指向后方，右掌于左腋下不动；面向右方，目平视。（图 4-113）

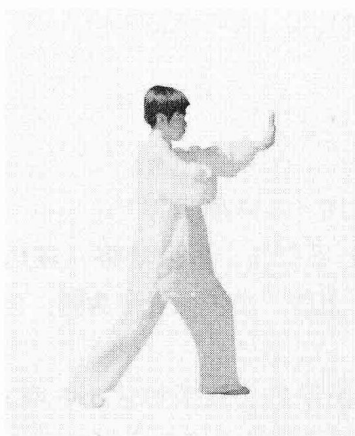


图 4-112

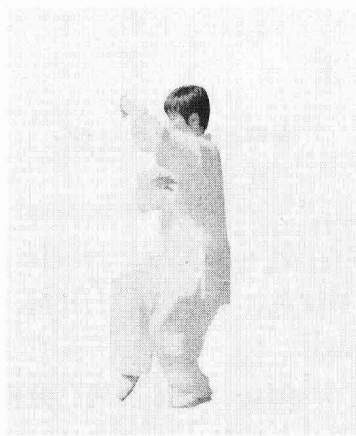


图 4-113

3. 左脚蹬起，右腿自左（前方）而上向右（后方）摆腿；右手向右挥，左手向左挥，同时拍打脚面，向两侧展开，掌心向下；面向左方，目光顾盼双手及右脚。（图 4-114）

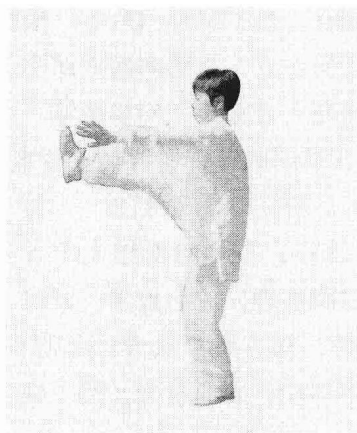


图 4-114

十字摆莲的易经解：

十字摆莲的动作由图 4-113 及图 4-114 所示。

图 4-113，双臂抬起，双手上下分开，采取守势（虚），头虚灵，身正（实），松胯（虚），实膝，虚步，卦形为䷋，合解卦。

解卦，解除困境，是防守型的拳势，双手护住头、身；虚步实膝使步法随时可以启动。细节请参看第三章第二十六节解卦。

图 4-114 是十字摆莲主动作，虚出手诱惑，头虚灵，松身，实胯，直膝踢腿（实），单腿独立（虚），卦形为䷋，合

升卦。

升卦来自解卦，由守势转为进攻。卦辞有“升”“用见大人”“勿恤”“南征吉”。这是指出，十字摆莲，起脚踢人为“升”；“用见大人”是对付强者；“勿恤”是不能怜恤犹疑；“南征吉”，南方离卦属火，火者烈也，打击要重。下卦中位刚，刚中而发，出腿要刚健。上卦坤，三个阴爻，皆虚，所以十字摆莲不能上下皆刚，而要上柔下刚，不犯“双重”。如此，“升虚邑”，击敌之虚才万无一失。详见第三章第二十七节升卦。

三十一、指裆捶（家人卦䷤）

1. 右脚脚尖落地，踏实，弓膝成右弓步；同时，右手握拳置于右腰眼处，拳眼朝上，左手伸臂向右下方拦，掌心向后，指尖向右下方；目光俯视右下方。（图 4-115）

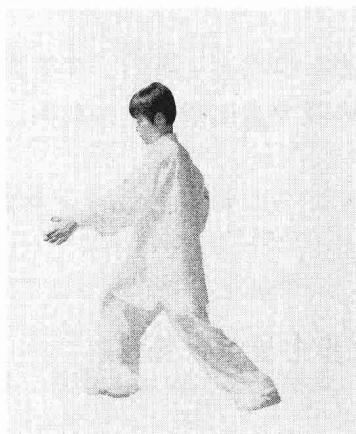


图 4-115

2. 左脚向右方进一步，弓膝成左弓步；同时，右拳向右下方击出，拳眼向上，拳面向右下方，左手上提，侧立掌置于右肘窝处；意在右拳，目注右下方，顾视右拳。（图 4-116）

指裆捶的定势如图 4-116 所示。

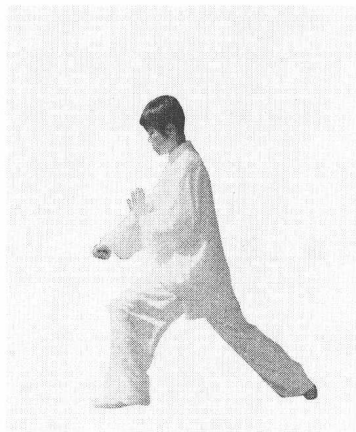


图 4-116

从拳势看，握拳指裆为实属阳，头悬为实属阳，松身属阴，胯实属阳，松膝为虚属阴，实步属阳。卦形为䷤，合家人卦。

家人卦是守势卦，关门打狗，内无隙而外不侵。详见第三章第十五节家人卦。

三十二、上步七星（否卦䷋）

1. 单鞭下势。（图 4-117）
2. 身体向左挺起，重心移于左脚，上右脚，脚跟着地，

脚尖翘起；双手立掌交叉收于胸前，双掌交叉向左方推出，臂与肩平，右掌外而左掌内，掌缘向左方；左腿屈膝下坐；意在双掌缘，面向左方，目注双掌。（图 4-118）

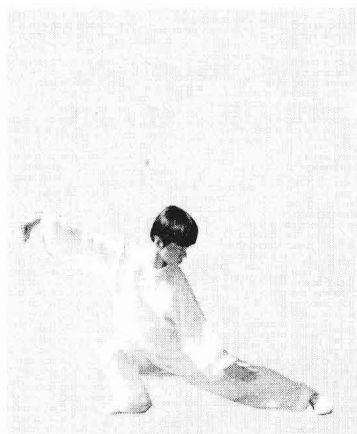


图 4-117

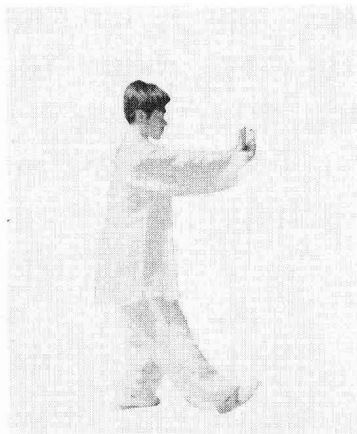


图 4-118

上步七星，双手向外推为实属阳，头悬为实属阳，身正为实属阳，松胯为虚属阴，松膝为虚属阴，虚步属阴。卦形为䷋，合否卦。

否卦，上卦乾为天，下卦坤为地。阳上阴下，阴阳不交；刚上柔下，上实而下空虚，不堪重负。

此卦内阴外阳，上阳下阴；内柔外刚，上刚下柔；外实内虚，上实下虚，此拳法之大忌也。太极拳何以有此势？从卦象说，一大失误也。拳势亦不利，双手齐出，交叉重叠，易为对方所乘。卦象如此，作者不敢更动，望读者自酌。详见第三章第四节否卦。

三十三、退步跨虎（萃卦䷬）

右脚向后（右方）退一步，屈膝下坐，左脚点地，成左虚步；同时，左手向上、向后方挥出，钩手，臂略高于肩，右手向后方（左）向下挥，再向前方（右）向上跨，立掌，掌心向前方，手指向上，臂与肩平；面向左方，目平视，意在右掌。（图4-119）

退步跨虎的定势如图4-119所示。

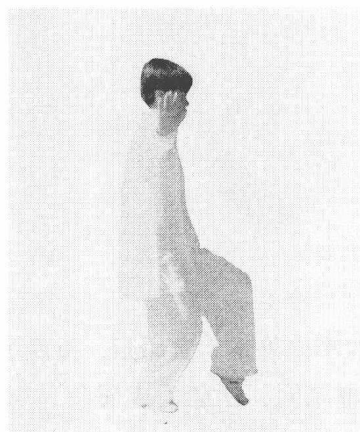


图4-119

从卦象看，退步跨虎两臂张开为虚（阴），头悬为实（阳），身正为实（阳），松胯（阴），松膝（阴），虚步（阴），卦形为䷬，合萃卦。

萃卦是一个内向的聚卦，内实精神，外示安逸。拳势是守势，对内察身之虚实，对外则观敌之动静。详细情况，可参看第三章第二十八节萃卦。

三十四、推碾（随卦䷐、贲卦䷖）

1. 左脚脚跟着地，脚尖翘起，以脚跟为轴脚尖内扣 135° ，身体右转向右方，右脚向右方上半步，弓膝成右弓步；同时，右手屈臂置于左腋下，掌心向下，左手由钩变掌，平掌，掌心向下，从右前臂之上伸向右方，立掌，掌心向右方，臂与肩平；意在左掌，面向右方，目平视。（图 4-120）

2. 左掌放平，意在指尖，由指尖导引身躯；左脚向右方进一步，弓膝成左弓步。（图 4-121）

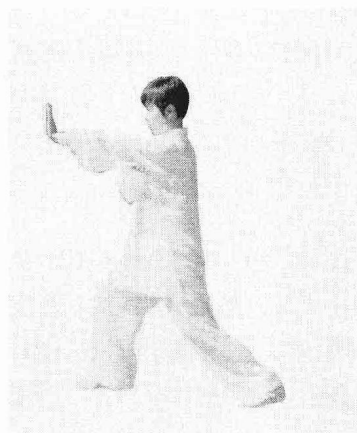


图 4-120

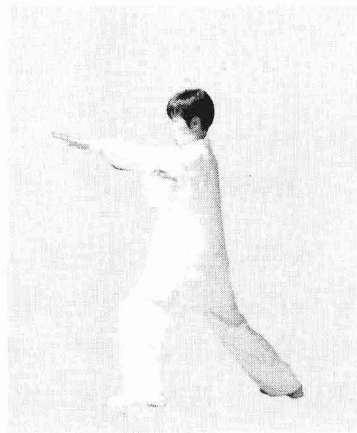


图 4-121

3. 左脚向里扣 135° ，身体右转向左方，右脚松开撤半步，脚尖点地，成右虚步；同时，右臂平掌挥向后方，左手屈臂随之，随身转向左方，右掌向里翻，掌心朝外，屈臂上举，横掌置于头前，左手立掌，掌心向外，置于右掌之下；面向左方，

目光透过双掌，顾盼两掌。（图 4-122）

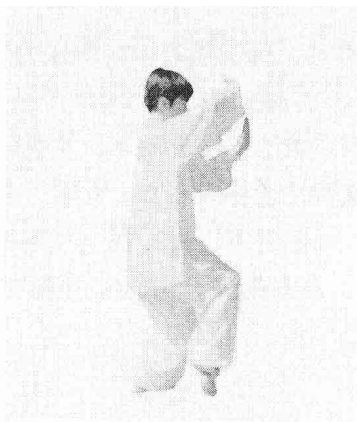


图 4-122

推碾的易经解：

推碾是一个动态拳势，它的动作从图 4-120、图 4-121 至图 4-122。推碾的代表性拳势如图 4-121，然而图 4-121 并没有完成推碾的全部动作，还要延伸一些，但又不到图 4-122，仅及其半。故推碾的易经解释要复杂一点。

图 4-121 手臂前伸松开，为虚属阴，头悬为实属阳，身正为实属阳，松胯属阴，松膝属阴，弓步为实属阳，卦形为䷐，合随卦。

随卦是随合、随从的卦。拳势是舍己从人，随敌而动而动，随敌之变而变。

推碾，拳势一转，以手推碾成为刚势属阳，头转虚灵为虚属阴，随推碾而松身吐劲属阴，实胯以助力属阳，松膝通地力

以上达属阴，实步以借地之力属阳。

如上，卦形转变为䷊，合贲卦。

贲卦的意义是“刚文柔”和“柔文刚”。推碾双臂一转，是以柔接敌攻击之刚，将敌向侧向击出，这是“以柔文刚”，即柔接而刚发，“棉里裹铁”也。详见第三章第十一节随卦及第二十三节贲卦。

三十五、转身双摆莲（解卦䷊、升卦䷭）

1. 左脚蹬起直立，右腿提膝，小腿下垂，脚尖垂下，上身姿势不变。（图 4-123）

2. 右腿小腿由里向外摆，至最高点；双手顺时针由外向内拍击脚面。（图 4-124）

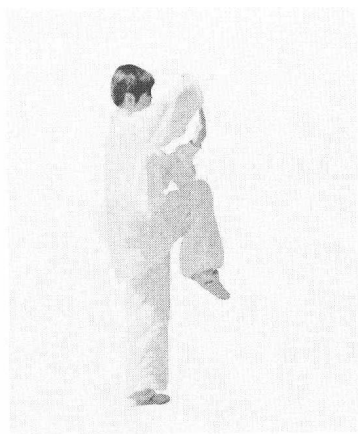


图 4-123

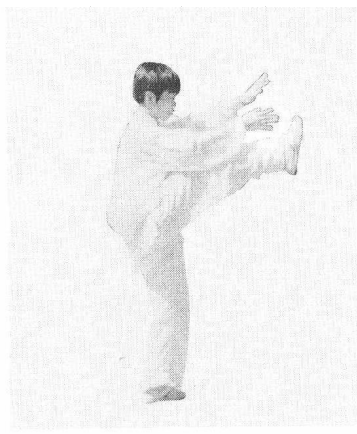


图 4-124

转身双摆莲的动作如图 4-123 及图 4-124 所示。其易经解与十字摆莲相同，可参看本章十字摆莲一节。

三十六、弯弓射虎（泰卦䷊、临卦䷒）、射雁（观卦䷓）

1. 右腿小腿垂下稍停片刻；双手挥至后上方；然后，右脚向左前方落一步，弓膝成右弓步；同时，双手逆时针向后、向下经腹再向上，握拳上下相对向左方击出，右拳在上，举于头顶右侧，拳眼向下，拳面向左（后方），左拳在下，拳眼与右拳相对，屈前臂置于右膝上方，拳面向前方；面向左方，目平视，顾盼双拳。（图 4-125）

2. 身体向前倾；同时，右前臂向前偏左架起，左前臂横向外撑，两拳相对；面向左后方，目光向左后下方，顾盼双拳。（图 4-126）

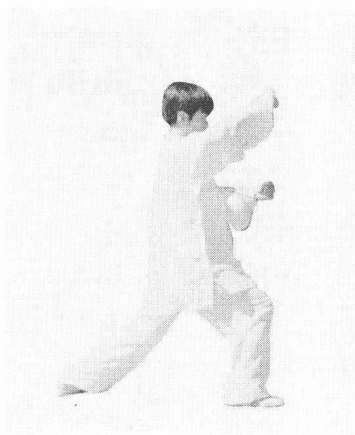


图 4-125

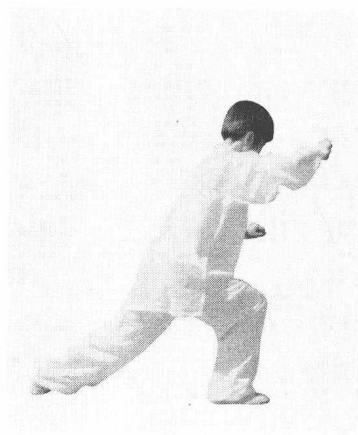


图 4-126

变弓射虎的易经解：

弯弓射虎的动作如图 4-125 及图 4-126 所示。

图 4-125 双拳上下为虚（阴），头虚灵（阴），身松为虚属阴，胯实属阳，膝实属阳，弓步脚实属阳，卦形为䷊，合泰卦。

泰卦阴阳相交，上下媾通，上柔下刚，上轻下重，稳如泰山，天地相交，万物为蓄劲，拳论曰：“蓄劲如开弓。”

图 4-126 松胯，身体向前倾，卦形变为䷒，合临卦。

前势合泰卦，“蓄劲如开弓”也。此势合临卦，“发劲如放箭”也。

临卦至吉，唯“八月有凶”。“八月”为观卦䷓。临卦居高临下，“弯弓射虎”也；观卦仰面观上，“弯弓射雁”也。《宋远桥太极功源流支派论》之太极功有“弯弓射雁”一势，此非虚传也。

详情可参阅第三章第二十九节临卦及第三十节观卦。

三十七、合太极（复卦䷗）

1. 身体后坐，上身竖起，左腿屈膝下坐，右脚撤半步，右脚点地，成右虚步；同时，双拳变掌，垂臂下采，置于身侧，平掌下按，手指朝左方；面向左方，目平视。（图 4-127）

2. 右脚向右方撤一步，身体右转向前方，双腿下蹲成马步；同时，两臂下垂，两手下按，指尖相对，置于裆前；面向前方，目平视。请参见图 4-34。

3. 与第九势十字手动作 3 至动作 6 相同。

4. 两掌向下放，平置于肩胛骨之前，两臂屈前臂向肩两侧平展，两手指尖相对，掌心向下；面向前方，目平视。（图4-128）

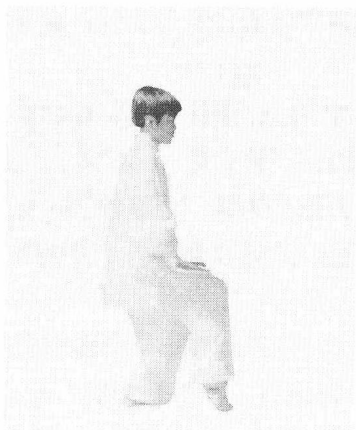


图 4-127

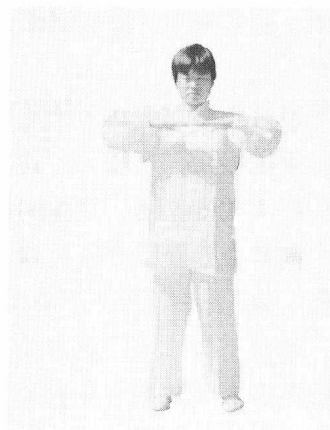


图 4-128

5. 双手平掌下落，两臂自然垂于身躯两侧，双掌掌心向下，手指朝前，恢复太极势。请参见图4-1。

合太极，返朴归真，一元复始，合复卦之初，卦形为䷗。详见第三章第六节复卦。

结 论

从上面的解析看，太极拳的三十七个不同拳势（不含重势）占有易经六十四个卦中的二十八个卦。它们分别是：

泰卦、渐卦、蹇卦、家人卦、既济卦、随卦、屯卦、益

卦、剥卦、同人卦、复卦、损卦、艮卦、无妄卦、谦卦、井卦、大过卦、贲卦、坤卦、巽卦、遁卦、解卦、未济卦、升卦、否卦、萃卦、临卦、观卦。

也就是说，尚有一多半的卦没有用上。而且这二十八个卦，也并非都是上卦，即吉利的卦。为什么会是这样？我们从解读中可以看出如下问题：

太极拳的拳势并非按着《易经》的六十四个卦来编创的，乃是按照一定的技击理念创造的。这个技击与理念就是“以静制动，以柔克刚，以小力胜大力”，主导思想是“以弱胜强”，从分析看，这一理念包含在易经之中。但是，易经远比这个理念更为宏大，它对阴阳的认知是“此消彼长”，所谓“阴阳既济”，也就是“阴长阳消”和“阳长阴消”。这是太极拳没有完全涵盖的。所以，太极拳仅是中国拳系内、外两家之一家，并非仅此一家。内、外家的关系是“相生相克”与“相辅相成”。说得明白一些，即太极拳以静制动，以柔克刚、以小力胜大力，并不是说动不能制静，刚不能克柔，大力不能胜小力。太极拳不能涵盖易理，而易理却涵盖内、外两家。此其一也。

从《易经》的卦象分析，某些太极拳势是凶卦、险情，如“转身蹬脚”“翻身蹬脚”“金鸡独立”，都是“大过卦”，皆不利，是险招、凶相。对此，《易经》的卦辞、爻辞都不是简单地否定，而是指出其出路，这充分体现了《易经》的辩证原理。而太极拳的这类拳势，确实违反了王宗岳《太极拳论》中“无过不及”的论述。这说明《易经》的伟大和指导性意义，它对未来的推测对太极拳是有指导意义的。此其二也。

我们把太极拳的三十七个不同拳势分解为六个爻，合《易经》之卦，解读之。六个爻的安排，头显然是领导者的地位，故为上卦中，即五的一爻；手臂为两扇门，显然要防护司令的

中心即头，故在头之上，上卦顶的一爻；身躯在头之下，故为上卦底，即四的地位，四的一爻；胯支撑上身，处下卦顶的位置，为三的一爻；膝在腿之中央，是下肢运动的重要枢纽，处下卦中，为二的一爻；脚是人体与地接触的部位，处下卦底的位置，为初爻。为什么不把腰作为一爻安排，这是有道理的。如果把腰作为一爻，放在上卦四爻，则头下就是腰，没有这种道理。身又何处去了？如果把腰放在下卦的三爻，则出现两种情况：一是三爻为腰，二爻为胯，初爻为脚，胯下接脚，是荒谬的；二是三爻为腰，二爻为膝，初爻为脚，腰与膝接，这也是荒谬的。在人体结构上，腰是承上启下的枢纽，腰不属于上身或下体；从卦象剖析，腰不属于上卦，也不属于下卦，而处于上下卦之间，腰由上卦底的四爻与下卦顶的三爻的关系来决定。根据我们的实际剖析，这样的安排，完全符合人体构造、易之卦象和《易经》的解释。此其三也。

六个爻与人身相应。何种情况为实（阳）？何种情况为虚？此乃一体而二解。

这是什么意思呢？就是说，同样一个拳势，同样的一个形态，可以是实（阳），也可以是虚，差别只在一念之间，即意念之差。我们举个例子：“搂膝拗步”一势，意念中手臂是发劲则为虚（阴），蓄劲为实（阳）；头专注一力为实（阳），虚灵为虚（阴）；身松为虚（阴），身正为实（阳）；胯实为实（阳）；松胯为阴；膝实为阳，松膝为阴；实步为阳，虚步为阴。搂膝拗步，我们发劲要放松（阴），头脑要专注一方（阳），松身（阴），实胯，松膝（阴），实步（阳），卦形为䷵，合既济卦，阴阳既济，是易经中最好的一卦，太极拳中也是最有效的一招。反之，同为“搂膝拗步”一势，若脚虚（阴）、膝实（阳）、胯松（阴）、身实（阳）、头空虚（阴）、手臂僵

(阳)，卦形完全相反，为☵，合未济卦，为易经中最差的一卦，拳势亦最糟糕。“一念之差”，谬之千里！即王宗岳《太极拳论》所谓“差之毫厘，谬之千里，学者不可不详辨焉！”此其四也。

最后，易经的卦辞是全局性的，而爻辞是局部性的，它们是统帅与被统帅关系。出现矛盾，不能本末倒置，爻辞服从卦辞。此外，卦辞是宏观的，是策略性的；而爻辞是微观的，是战术性的。卦辞又是外部的和整体的，而爻辞则是内部结构性的，表现六爻之间的相互关系。《易经》的卦象，远不仅是演绎太极拳势，而更具深层拳理的哲学内涵。此其五也。

凡此五项，太极拳理定矣。

第五章 内外卦的解释

易经的八卦是八个基本属性，其名为乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑；卦形为☰、☷、☳、☴、☵、☲、☶、☱；按自然属性，它们是天、地、雷、风（木）、水（雨）、火（日）、山、泽；从内在性质讲，是健、顺、动、入、陷、附、静、悦；从外部表现讲，是刚、柔、进、退、听、观、止、行。就是健而刚；顺而柔；动而进；入而退；陷而听；附而观；静而止；悦而行。八卦相荡，产生六十四卦；下卦为内，上卦为外。

我们规划，内在性质为因，外部表现为果，以此研究太极拳的内因外果。由于内外卦的错动，使内因外果发生变化，出现矛盾。太极拳的原理，就在这种变化和矛盾之中。

我们把八卦属性列表，可以看得更清楚。

卦名	乾	坤	震	巽	坎	离	艮	兑
符号	☰	☷	☳	☴	☵	☲	☶	☱
自然属性	天	地	雷	风 (木)	水 (雨)	火 (日)	山	泽
内在	健	顺	动	入	陷	附	静	悦
外表	刚	柔	进	退	听	观	止	行

第一节 对内与外的认识

从拳术的角度，对内和外的认识并不一致，大致有以下几种看法。

一、内练一口气，外练筋、骨、皮

这是外家拳的说法，意思是内练阳刚之气，外催阳刚之力。所以，以少林拳为代表的外家拳，常把练力与炼气分开来练习。练力，如击砖、打瓦、开石、断碑、打砂袋、油捶贯顶、铁尺排肋、踢木桩等。炼气，主要是练易筋经。练出的效果是“一力降十会”。意思是，不管你有什么高招，我力大就制你！

二、内实精神，外示安仪

这是越女剑法的说法：“内实精神，外示安仪；见之似好妇，夺之似惧虎。”用之于拳术，也是一样的，外松而内紧。

这里，首次把精神引入，是一个首创，为以后的内家拳奠定了理论基础。

三、六合

形意拳的原理，“六合”是“身、手、足合”为外三合；“精、气、神合”为内三合。

这里，精、气、神最不易理解，大师们的解释也多牵强附会。例如，这里的“精”是什么？是“精神”？是体内的生理“精液”？说不清楚，就有了玄学的味道。“气”更说不清，是“呼吸”？是“气体”？还是“气势”？是内部的，还是外部的？都不清楚。“神”，是“精神”？还是什么“元神”？

虽然，我们搞不清楚精、气、神，然而有一点是清楚的，即习拳者确实能感觉到“精、气、神”的存在。它们在内家拳中的地位，确实很重要。

四、内敛其神，外聚其气

这个观点，是著名太极拳家吴图南先生在上世纪 30 年代所著《国术概论》一书中的论述，如下：

“太极之先，本为无极。鸿蒙一气，混然不分。故无极为太极之母，即万物先天之机也。二气分，天地判，始成太极。二气为阴阳，阴静阳动，阴息阳生。天地分清浊，清浮浊沉。清高浊卑。阴阳相交，清浊相媾，氤氲化生，始育万物。

人之生也，本为一太极，亦莫不有太极也。人之作用，有动有静。动极必静，静极必动，动静相因，而阴阳分，浑然一太极也。人之生机，全恃神气。气清上浮，无异于天。神凝内敛，无异于地。神气相交，亦宛然一太极也。故习太极拳者，须先明太极之妙道。若不明此，徒劳无益也。

太极拳者，其静如动，其动如静，动静循环，生生不已。故内敛其神，外聚其气。拳既到，而意先到。拳不到，而意已到。意者，神之使也。神气既交，变化环生。

故，习太极拳者，应以养心、定性、聚气、敛神为主。若

心不能安，性即扰之。气不能聚，神必乱之。心性不接，神气不交，则全身之四肢百体莫能一气。虽依势活动，而难收成功之效也。

欲求安心、定性、敛神、聚气，则基功之法不可缺，而行功亦不可废。学者须于动静之中，寻太极之至理，于刚柔之中，求生克之玄机。然后，由太极而入于无极。心性神气，相倚相随。则心安、性定、神敛、气聚。一身之中，太极成，阴阳交，动静合。全身之四肢百体，周流通畅，不黏不滞，斯可谓得敛神聚气之法矣。”

吴图南先生的这些话非常经典，完全合乎易理。易理是主张阴阳相交的。上述说法把气归为天，神归为地，提出“内敛其神，外聚其气”。他说“意者，神之使也”，显然是说，神主使意，把神与意念联系在一起。又说：“心性不接，神气不交，则全身之四肢百体，莫能一气。”“百体”即百骸，“骸”是构成人形的骨架。“莫能一气”，指不能协调一致，这个“聚气”，显然是说，全身之四肢百骸协调一致。如此，就清楚了，吴图南先生说的“神”是人的意念，属于“精神”，“敛神”就是通常人们说的“聚精会神”“专注”的意思，也就是“思想集中”。“神气相交”就是思想与全身的动作高度协调一致，按太极拳的境界，就是“神明”之境。

以上，是习拳者对内与外的一些说法。

现在，我们把《易经》展开，看看《易经》的说法，六十四卦把我们带入一个更广阔的天地。我们剖析《易经》的部分卦象。

第二节 各 论

一、乾卦

乾卦，内外卦都是乾，卦形为☰，内健外刚。

乾卦，内在强健，外显刚劲，阳刚之极。

卦辞：“乾，元，亨，利，贞。”

从卦辞看，乾卦占尽了先机，从里到外都犀利无比，对外界所向披靡。这样刚强，从卦象看，就是“满”，满招损。它的发展方向是走向反面。这屡为各界事物所证实。

从拳术看，乾卦是外家拳的典型。

二、坤卦

坤卦内外皆坤，卦形为☷，内在顺从，外显柔弱。这是阴柔之极的典型。

《彖》曰：“至哉坤元，万物资生，乃顺承天。坤厚载物，德合无疆。含弘光大，品物咸亨。牝马地类，行地无疆，柔顺利贞。君子攸行，先迷失道，后顺得常。西南得朋，乃与类行；东北丧朋，乃终有庆。安贞之吉，应地无疆。”

整个这段话，都是歌颂坤卦的包容。坤是地，万物资（滋）生，厚物载德，包容一切，柔顺得利。

从拳术看，坤卦出现了两个相反的解释：

首先，坤卦内顺外柔，包容一切。《太极拳论》中的许多内容，都符合这点，例如“无过不及”“随曲就伸”“人刚我

柔”“我顺人背”“一羽不能加”“蝇虫不能落”等等。

然而，从反面看，坤卦内外皆虚，空空洞洞，这在技击对抗中是不堪一击的。

坤卦卦辞说：“利西南得朋，东北丧朋。”坤的方位是西南，属地，是有利的；而东北是艮的方位，为山，对坤卦不利，因此，坤卦是有二重性的。一方面它柔顺，可以以柔制刚；另一方面，坤太过柔弱，不堪一击。这是辩证的二分法。《易经》是全面的，正确的。而《太极拳论》只讲了一个片面，强调了“以柔克刚”，忽略了“刚亦制柔”！

三、泰卦

乾卦与坤卦，内外相错，产生泰卦，卦形为䷊，外坤内乾。

《彖》曰：“泰，小往大来，吉亨。则是天地交，而万物通也；上下交，而其志同也。内阳而外阴，内健而外顺，内君子而外小人，君子道长，小人道消也。”

坤卦属阴，乾卦属阳。小指坤卦，大指乾卦。“小往”是坤卦到外卦的位置，“大来”是乾卦到内卦的位置。这说明，天地相交，阴阳相交。泰卦，内阳而外阴，内刚健外柔顺，内君子而外小人，内长外消。

这明显是“内实精神，外示安仪；见之似好妇，夺之似惧虎”也。

四、否卦

否卦，外乾内坤，卦形为䷋，也是乾卦与坤卦内外相错而

成。泰卦倒转，泰极否来，故曰“否”。

《彖》曰：“否之匪人，不利君子贞。大往小来，则天地不交，而万物不通也；上下不交，而天下无邦也。内阴而外阳，内柔而外刚，内小人而外君子。小人道长，君子道消也。”

这是典型的“外强中干”。中国古今的花架子拳，花拳绣腿，都合否卦。一些暴打暴上的拳种也属“外强中干”。

五、临卦

临卦，外坤内兑，卦形为䷒。

《彖》曰：“临，刚浸而长。说而顺，刚中而应，大亨以正，天之道也。至于八月有凶，消不久也。”

《象》曰：“泽上有地，临。君子以教思无穷，容保民无疆。”

临卦是阳爻逼退阴爻的结果，坤卦退至外卦，故曰“刚浸而长”。长为生长，刚长而阴消，所以说是“临”，即临接、临门之意。坤是地，兑是泽，故曰“泽上有地”，有“居高临下”之意。这显然是一个优势卦。内外卦，也是这个意思，那就成了泽外有地，站在地上看沼泽，也是“居高临下”。

《太极拳论》有“俯之则弥深”，地高而水深，这是“居高临下”。如果说这是拳势，倒不如说是临战的心理调整，对敌要有必胜的信念，这是最重要的。所以《彖传》才说“君子以教思无穷”，意思是用这种“居高临下”的思想武装头脑，受益才是无穷尽的。“容保民无疆”，更是“高瞻远瞩”的战略思维。

《太极拳论》还有“进之则愈长”，这更是“刚浸而长”。“刚浸”就是刚进，“而长”就是“愈长”。阳刚逼迫阴柔，要

超越柔的长度。如此，阳进阴退。这是制柔之道。

这实质描写的是“发劲”。当对方柔化的时候，不要急于发劲，要“逼”到对方山穷水尽，无路可退，方击之。若对手有很大或相当的柔化空间，发劲击之，收效甚微。故曰：“进之则愈长。”

“说”，此处之意为悦。内卦兑为悦，外卦坤为顺，都利于行，即进。临卦“说而顺”，利于前进。

“八月有凶”，是阳逼阴从十一月的复卦䷗开始，十二月为临卦䷒，正月为泰卦䷊，到四月为乾卦䷀，阳刚达到极盛。然后，从五月的姤卦䷫，阴气又开始生成，阴逐阳消。到七月的否卦䷋，阴阳平衡。八月开始的观卦䷓，阴气盛过阳气，阴盛阳衰，故曰“八月有凶”。四月以前，阳进阴退，此后，阴进阳退。“刚浸而长”相对应，就是“柔退而短”，“短”就是短促。于是《太极拳论》有“退之则愈促”的论断，即为对付发劲前进之长，化劲的退要短而促。这是易理的推论，太极拳法是理论的实践。

六、观卦

观卦，内坤外巽，卦形为䷓。坤，内顺而外柔；巽，内入而外退。

《象》曰：“风行地上，观；先王以省方，观民设教。”

对我们来讲，主要的是“风行地上，观”，抬头向上看，故曰“观”。“风”即是风，有风来仪，所以说是“入”，就是“来”，是退。观卦是消息卦，代表八月，阴长阳消。

仰头上望或从里向外看，叫“观”。

《彖》曰：“大观在上，顺而巽，中正以观天下。”

《太极拳论》说：“仰之则弥高。”意思就是“中正以观天下”，即立身中正，环顾四面八方。

《彖传》还说“顺而巽”。内卦坤是内顺；外卦巽是入，退。这里的退是从“阴长阳消”讲起的，同样适于“退之则愈促”的论断。太极拳的“引进落空”就是阴长阳消，就是“顺而巽”，内顺外入也！

七、损卦

损卦，内兑外艮，卦形为䷨，来自泰卦䷊。泰卦的下卦减少（损）一个阳爻，上卦增加（益）一个阳爻，形成损卦，所以叫“损下益上”，或损内益外。《彖传》说“损刚益柔”，即阳刚的乾（☰）损失一个刚爻，成为兑卦；而阴柔的坤（☷）增益一个阳爻，成为艮卦。

损卦，损内而益外。这正是外家拳的一个根本问题。西方拳击，也是“损内益外”，重视外部体能的锻炼，却忽略身体内部的修炼，形成“外强中干”的体态。

所以，损卦不为太极拳所取。

《象》曰：“山下有泽，损；君子以惩忿窒欲。”

艮为山，处上卦位置；兑为泽，处下卦位置。泽是地上的一个有水的深坑，其中的土抛到山上，所以说是“损”。从内外卦看，是泽外有山。兑的内在属性是“悦”，表现为“行”，是“悦而行”；艮的属性是“静”，表现为“止”。“悦”是欲望的满足，是祸之根源，应该约束。故《象传》说“君子以惩忿窒欲”。“忿”是不满；“欲”是欲望，是贪婪。意思是，要惩戒不满，限制欲望。如何做到“惩忿窒欲”呢？以“损”，就是以损为戒！

从拳理讲，就是不要益外而伤内。

八、益卦

益卦，内震外巽，卦形为䷩。益卦来自否卦䷋。将否卦的上卦减少一个阳爻、下卦增加（益）一个阳爻而成。所以叫“损上益下”，或“损外益内”。

《彖》曰：“益，损上益下，民说无疆。自上下下，其道大光。利有攸往，中正有庆。利涉大川，木道乃行。益动而巽，日进无疆。天施地生，其益无方。凡益之道，与时偕行。”

益卦内震外巽，震是动，所以说“动而巽”，巽是顺的谐音，意顺，故益卦是动而顺，大吉大利。益卦，内震外巽，震进巽退，内进而外退。益卦的外卦损一个阳爻，却补上一个阴爻，这是“滋阴补阳”，大补。故益卦是“益内补外”。从刚柔看，益卦与损卦相同，内外相反，也是“损刚益柔”，却益内而损外。

所以从拳理看，益卦是“内充实而外柔顺”，与损卦的“外强中干”恰好相反。

太极拳完全建立在益卦的“益内补外”的理念上。

九、颐卦

颐卦，内震外艮，卦形为䷚。

“震”为动，为进；艮为静，为止。故颐卦内动外静，内进而外止。

《序卦传》说：“物畜然后可养，故受之以颐；颐者养也。”颐就是养。

《象》曰：“山下有雷，颐；君子以慎言语，节饮食。”

颐卦，上艮下震。艮为山，震为雷，故曰“山下有雷”。春雷动，树木生，君子效仿以修养。

颐卦是养生卦，太极拳之养生合此卦。

十、大过卦

大过卦，内巽外兑，卦形为䷛，与颐卦是错卦，六爻阴阳完全相反（错）。

《彖》曰：“大过，大者过也。栋桡，本末弱也。刚过而中，巽而说行，利有攸往，乃亨。大过之时大矣哉！”

《彖传》的解释，说它是“巽而说（悦）行”，是内顺（巽）外悦（利）行（动），所以亨通。

是否如此？《彖传》自己的话是矛盾的。说它“大者过也”，即太过了；又说“刚过而中”，即四个刚爻都集中在中间，“过而中”；同时两端两个阴爻，所以“本末弱”。这都非常不利。最后说“大过之时大矣哉”！说“大过”实在太过了。

《象传》说：“泽灭木，大过，君子以独立不惧，遁世无闷。”

巽是木，兑是泽，木在泽内，灭顶之灾，所以是“大过”，太过头了。“君子独立不惧，遁世无闷”，显然是不顾后果的独夫行为。

《太极拳论》的“无过不及”，既是预警，也是方法。盖由此也！

十一、小过卦

小过，内艮外震，卦形为䷽。

这一卦，有四个阴爻，二个阳爻，阴柔过度。由于阳被认为是“大”，阴被认为是“小”，所以称为“小过”。

《彖》曰：“小过，小者过而亨也。过以利负，与时行也。柔得中，是以小事吉也。刚失位而不中，是以不可大事也。有飞鸟之象焉，飞鸟遗之音，不宜上宜下，大吉；上逆下顺也。”

阴为小，所以“小事”可以行得通，即小的过度，行得通。小过卦的两个刚爻，处于三、四的位置；九三得位而失中（不在中位二），九四不得位（失位）又不得中（不在五的位置上），所以大事不成。这个卦的四个阴爻像鸟的两个翅膀（翼），故有“飞鸟之象”。飞鸟的叫声，一过而止，所以称“遗音”。这种飞鸟叫声，向下传而不向上传，故曰“不宜上宜下”，因为向上逆，向下则顺。

此外，艮是静止；震为动为进。所以，该卦是内静而外动，内止而外进。

如上，小过卦是大不（能）过而小（可以）过；内（下）顺而外（上）逆；内静而外动；外进而内止。

从太极拳理来讲，是典型的“无过不及”。

十二、既济卦

既济卦，内离外坎，卦形为☵。

既济卦，阳爻全部在奇数位置；阴爻全部在偶数位置，全部得正；而且九五阳爻得中，六二阴爻得中，相互对应；阴阳爻相间分布，阴阳相济，故曰“既济”。

卦辞说：“既济，亨，小利贞，初吉终乱。”预测不是很好。这岂不是与卦形矛盾？非也。

因为，既济卦再也没有多少活动的预留空间，所以卦辞

说“小利贞”，即还有一点小利可图的空间；又说“初吉终乱”，这是预警性的话，就开始有老本可吃，等吃完了，就走向反面。

所以说，既济卦只能是一种追求的目标，而不能是一个结果。所以《太极拳论》说“阶及神明”，而不说达到了“神明”。“阶及”是追求的过程。

《象》曰：“水在火上，既济；君子以思想而豫（预）防之。”

既济卦的上（外）卦是坎，坎是水；下（内）卦是离，离是火。无论水在火上，或是火在水内，都要熄灭，故曰“既济”。这是警句，所以“君子”要想到加以预防。

既济卦，内离外坎。离的属性是“附”，坎的外表是“听”，既济卦是内附而外听，是很谨慎的。它告诉人们，“阴阳相济”是人们习练太极拳的追求“神明”的过程，“神明”之境是习练太极拳的追求目标。即或是达到了“神明”之境，也要“君子以思想而豫（预）防之”，不能自满，满则招损。

既济卦䷾再多行一步，就成了未济卦䷿。所谓“差之毫厘，谬之千里”。

以上是《易经》，也是《太极拳论》的“一以贯之”之理，故《太极拳论》说：“虽变化万端，而理唯一贯。”

十三、未济卦

未济卦是《易经》六十四个卦的最末一个卦，内坎外离，卦形为䷿。

未济卦与既济卦阴阳爻的位置相错。这一错，阴阳六个爻

完全错位，该阳不阳，该阴不阴，互不相济，是六十四个卦中最差的卦。未济卦六爻全都不正，形象极端恶劣，阴阳分离。因此，它象征一切要重新开始，故名“未济”，六十四卦之末。

未济卦虽卦象极差，然而它并不是事务的终结。

《象》曰：“火在水上，未济；君子以慎辨物居方。”

未济卦的上卦离是火，下卦坎是水。火向上焚，水向下流，背道而驰。事不成也。所以，人们以它慎重“辨物居方”，即辨别事物和起居方位，《系辞》说“物以群分，方以类聚”，就是这个意思。

具体到太极拳，未济卦上下分离，里外分离，内部各爻分离，可以说，周身完全不协调也。

然而，还有另外的解释：阴阳未济是无极之初，太极之始，或曰“返璞归真”。

民初，北京有太极拳大家宋书铭者，有《无极歌》，即持此解，歌曰：

无形无象无纷拏，
一片神行至道夸；
参透虚无根蒂固，
浑浑沌沌乐无涯。

至此，共剖析了《易经》中十三个卦的内外卦。看来，太极拳的全部理论，都可被这十三个卦涵盖。太极十三势，是否也可由此得到渊源上的解释。

第三节 内外卦在对抗双方的体现

在敌我双方对抗中，内外卦是敌我双方在一个统一的六十

四卦中。从哲学的角度看，他们是一种阴阳消长转化的过程，对抗双方是一种阴阳互补和转化关系，彼此的状态、得失、被动与主动、优势与劣势等等都是互为因果。这样《易经》就为其指出一条明路。

一、双方状态

这里，我们讲的状态是刚柔。

我们以乾卦为例，加以剖析。乾卦内外卦都是乾，六爻皆刚。这会是什么状态呢？我们看看《彖传》是怎样讲的。

《彖》曰：“大哉乾元，万物资始，乃统天。云行雨施，品物流形。大明始终，六位时成，时乘六龙以御天。乾道变化，各正性命，保合大和，乃利贞。首出庶物，万国咸宁。”

《象》曰：“天行健，君子以自强不息。”

这里讲的意思是，乾为天，大地万物皆由天所赐。然而，这里有句话“乘六龙以御天”，“六龙”指乾卦六爻都是阳刚。这还不算问题的终点，在爻辞上九说“亢龙有悔”，“亢”是太高了，物极则反，故“有悔”。告诉你，要收敛，唯乾卦和坤卦有“用九”和“用六”的爻辞断语以补不足。乾卦的“用九”说“见群龙无首，吉”。意思是，不要只看到六条龙在驾御，还要看到“群龙无首”的不利方面，才化凶为吉。于是《彖传》说“天行健，君子自强不息”。意思是，天的运行是刚健，为君者更要自强不息，一刻也松懈不得。

现在谈到对抗双方，皆阳刚，都是驾御六条龙飞行在天；都是高高在上，达到极限；都是群龙无首地横行乱闯；都是自强不息，勇往直前。其结果可见矣！那就是双方“牛斗”，在太极推手中叫做“顶牛”。

于是孔子说：“亢之为言也，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧。其唯圣人乎？知进退存亡，而不失其正者，其唯圣人乎？”

“亢”在此我们可以理解为二人对抗如两头牛顶架，知进不知退，知存不知亡，知得不知失，这哪里是“圣人”？圣人可理解为太极拳者。知进退、存亡、得失之道，才是太极拳高手。

清代枪术大家吴殳在《手臂录》中说：“盖彼以硬进，我以硬进抵，两家用力，是为犯硬。力弱者必败，或力同而斗久，何能必胜？”

这正是《太极拳论》讲的“有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也！”

二、互为因果

我们说，搏击双方的得失、主动与被动、优势与劣势，都互为因果，缺一方则另一方也不存在。这恰是《易经》所推论的内容。

我们以损卦䷨为例说明。

损卦是内卦兑，外卦艮，是由泰卦䷊的下（内）卦减（损）一个阳爻，补（益）到上（外）卦的上位而成。所以叫“损下益上”。

损卦下卦兑为泽，上卦艮为山，所以《象传》说：“山下有泽，损；君子惩忿窒欲。”“山下有泽”就是挖泽中之土以益山之高，泽深而山高，一失一得。

我们分析这个过程。原本的泰卦，内（下）卦三爻皆为阳刚；外（上）卦三爻皆阴柔。一失过分刚硬，一失过分柔弱，

过刚则僵滞，过柔则失势。怎么办？刚的一方要减少（损）刚力，柔的一方要增加（益）刚劲，以求平衡。

这样的过程，在太极拳中随处可见。

例如，双方推手，对抗双方就是益损关系。推手是以一方平衡而另一方力图破坏其平衡为竞争目标的。

我们换个角度看推手，一方是把对方当做一支拐杖看待的。当他一不平衡，就企图把对方抓住、扶住或搂抱住，这个表现就是一损一益。这时，另一方应该怎么办？就是不当“拐杖”，他一抓、一扶、一搂、一抱，都让他抓空、扶空、搂空、抱空，即所谓“一羽不能加，蝇虫不能落”。双方的关系是“互为因果”。

我们再举一个益卦的例子。

益卦震下（内）巽上（外）䷩。它是否卦䷋的上卦减少（损）一个阳爻，下卦增加（益）一个阳爻而成，损上而益下。

《象》曰：“风雷，益；君子以见善则迁，有过则改。”

上卦巽是风，下卦震是雷。风助雷威，雷增风势。“见善则迁”是趋优，“有过则改”是避劣，就是转化劣势为优势。

我们举太极推手之例：

对方抓住我之手臂，用大力掙之；我向后拽，夺之，成为否卦，否卦上乾下坤，天在地上，天上浮而地下沉，天地不交，形成争夺。此时，与顶牛相同，力小者必败，力等则斗久。怎么办？力小者突然变夺为送，力大者必然失势，转优为劣，跌出。这就是乾（力大方）损一个阳爻增益给坤（力弱方），卦象从否卦转为益卦。也是互为因果，夺是因而跌为果。

再举一例：

对方大力按我，我以弱势一方与之相抗，形成泰卦䷊，天地相交，互为犄角，力大者必胜。此时，力小者突然松开，力

大者必定前跌。但是，力小者如果不能迅速脱开正面，成为了“挡箭牌”，对方跌倒也扑在一方身上，力小者仍不能摆脱泰卦的控制。所以，放开对方的大力，必须空出正面，向前进；我向前进，彼向前跌，存亡定而胜负分。又是互为因果，前扑为因，前跌为果。

《易经》的每一个卦，都可以作这样的内外卦剖析，找出因果，以提高太极拳艺。

第六章 王宗岳《太极拳论》 的易理

《史记》《孔子世家》说：“孔子晚喜易，序彖、象、说卦、文言，读易，韦三绝。”

孔子时，书是漆写在竹简上，用皮带把竹简编串上，叫“韦编”。说孔子读易，编串竹简的皮带断了三次，可见读的遍数之多。

《论语·述而》说，孔子说：“加我数年，五十以学易，可以无大过矣。”

后世说《十翼》即《易传》是孔子之作。《系辞传》（上下）是十翼中最重要的论述，是对《易经》的总体解释，使得《易经》不仅是占卜，更升华为高度概括的哲学理论。它使《易经》成了中国传统文化的一切方面，涵盖历史、天文、地理、人文、医学、军事、政治、工程、科学、技术、艺术等的基础理论。

王宗岳的《太极拳论》是太极拳的经典理论著作，从王宗岳的基本观点看，可以说完全出于《易经》，而《系辞》（上下）则是《易经》的升华。下面我们从《系辞》解析王宗岳《太极拳论》。

王宗岳《太极拳论》：

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。

动之则分，静之则合。

无过不及，随曲就伸。

人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。

动急则急应，动缓则缓随。

虽变化万端，而理惟一贯。由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉！

虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深。进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也！

斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱、慢让快耳！有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也！

察“四两拨千斤”之句，显非力胜；观耄耋能御众之形，快何能为？！

立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳！

欲避此病，须知阴阳。

粘即是走，走即是粘；阴不离阳，阳不离阴；阴阳相济方为懂劲。

懂劲后愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。

本是“舍己从人”，多误“舍近求远”。所谓“差之毫厘，谬之千里”，学者不可不详辨焉！是为论。

以下，为简单起见，王宗岳《太极拳论》一律简称《太极拳论》。

《太极拳论》是对太极拳高度概括的理论之作，它不是具体的练习方法，是指导性的，而不是操作性的。《易经》是可

操作的占卜方法，太极拳也是可操作的，它们有共同性，即都是方法。《系辞》是对易经的高度概括，对如何学习易经具有指导性。就此而言，《系辞》与《太极拳论》有异曲同工之妙。《太极拳论》仅是用“太极阴阳学说”论述太极拳规律，而《系辞》涵盖的内容则包含天地万物的规律法则。因之，本书只从太极拳的角度进行讨论，而不是讨论《系辞》的全部，不作牵强附会的解释。

第一节 阴阳论

有关阴阳的论述，《太极拳论》有：

“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。”

“立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳！欲避此病，须知阴阳。”

“阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。”

“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”

这里，从太极学说开始，对太极拳理进行概括，都归结到以阴阳来解释。首先，什么是“太极”？它说是“阴阳之母”。其次讲“双重”，如何避免双重？它说“须知阴阳”。再讲“懂劲”，它解释是“阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济”。又说“由懂劲而阶及神明”就是说，由“阴阳相济”而“阶及神明”。

这是《太极拳论》的理论思想体系。

我们再来看《系辞传》有关“阴阳”的论述：

原文：“是故，易有大极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”

“大极”，后人皆称之为“太极”，就是天地未分、万物未生的初始阶段，古人称之为“浑沌世界”，后又有人称之为“无极”。大极的意是大到极限，宇宙的初始，浑沌世界。《系辞上传》的这种宇宙创成说是典型的“一分为二”观点。它来源于《易经》，即源于中国三千年前的哲学原理。《太极拳论》的理论依据，就是《易经》。

“两仪”即阴阳，由符号--（阴）和—（阳）表示。“四象”由两个阴阳符号组成；八卦由三个阴阳符号组成；易经六十四卦由六个阴阳符号组成。所以，我们把太极学说常称做“太极阴阳学说”。

阴阳是两个对立的抽象概念。我们不能停留在阴阳上，停留在阴阳就成了神秘的玄学，即不可解释。

阴阳在《易经》中是表征太极之两仪，即对立统一体的两个对立因素，矛盾的两个方面。在《易经》中最常出现的是天（阳）地（阴）、乾（阳）坤（阴）、刚（阳）柔（阴）、动（阳）静（阴）、吉（阳）凶（阴），所谓“乾坤成列，而易立乎其中矣”。如此，阴阳就不再抽象，成为实实在在的具体有形的事物。故曰：“形而上者谓之道；形而下者谓之器。”就是形象之上的抽象，称做“道”，即道理、原理、法则；具体而有形者，称做“器”，即器物、事业、工具、技术，都是具体可见的。太极拳的技术是“器”的层次，而拳理则是“道”的层次。《易经》中的阴阳，属于理论层次。所以《系辞上传》说“一阴一阳之谓道”。

原文：“一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也。”

其意思是，阴阳的原理，继承它会得到好处；有所成就是人性使然，即人之本性。

《太极拳论》提出“须知阴阳”，就是“继之者善也，成之

者性也”。

《系辞上》还提出“阴阳不测之谓神”，这句话是什么意思呢？

原文：“生生之谓易，成象之谓乾，效法之谓坤，极数知来之谓占，通变之谓事，阴阳不测之谓神。”

这段话的意思是，天地万物生生不已是《易经》的内容；“成象”指天象，即星辰日月之运行，这是乾，乾是天；“效法”是遵守法则，是理，坤是地，即地理；“极数”即推演数到极限，知道未来，叫做“占”，即占卜；系辞对“通”的解释是“往来不穷”，所以“通变”是往来不穷的变化，这是事业；能预知阴阳不测的未来，就是“神明”了。

如何能预知“阴阳不测”？《太极拳论》提出“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”。

“招”是技术，属“器”，可见之器。

“懂劲”，《太极拳论》解释为“阴阳相济”。《易经》有“既济”卦，既济卦六爻阴阳相间，初、三、五皆阳爻；二、四、上皆阴爻，六二、九五都是得位得正，阴阳相应，互相辅佐，是上上卦，大吉，故曰“既济”，即“阴阳既济”。《太极拳论》称做“阴阳相济”。“相”与“既”也有区别，“相”是相互，是过程，是动态；“既”是既成事实，为静态。前者未成，后者已成。

“阴阳相济”，在一些拳论中亦称“阴阳既济”，这是根据《易经》的说法，恐不恰当。

《太极拳论》讲了许多阴阳相济的具体内容，如“无过不及”“随曲就伸”“人刚我柔”“我顺人背”“动急则急应”“动缓则缓随”。说这些变化很多，然而道理是一个，显然是易理。这些既是相互间，也是动作，非常明确。

第二节 神明论

《太极拳论》说：“由懂劲而阶及神明”。“神明”一词来自《系辞上传》。

原文：“是故，夫象，圣人有以见天下之赜，而拟诸其形容，象其物宜，是故谓之象。圣人有以见天下之动，而观其会通，以行其典礼，系辞焉，以断其吉凶，是故谓之爻。极天下之赜者，存乎卦；鼓天下之动者，存乎辞；化而裁之，存乎变；推而行之，存乎通；神而明之，存乎其人；默而成之，不言而信，存乎德行。”

这段话是《系辞上传》的总结。

《太极拳论》说：“立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳！”又说：“欲避此病，须知阴阳；粘即是走，走即是粘；阴不离阳，阳不离阴；阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精。默识揣摩，渐至从心所欲。”

《太极拳论》还有一段：“由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉！”

对照《太极拳论》与《系辞》两者的说法，《太极拳论》是把《系辞》的论述具体化为太极拳了。

我们看，“化而裁之”是招熟也；“推而行之”，懂劲也；“神而明之，存乎其人”，“阶及神明”也。

再看，“默识揣摩，渐至从心所欲”，不正是“默而成之，不言而信，存乎德行”吗？此处之“德行”，即“从心所欲”也。此处之“豁然贯通”，也是“德行”。

第三节 消长论

“阴阳消长”是易经的一个理论，即阴阳的关系是“此消彼长”。

《易经》的“消息卦”，阳气渐渐升长，逼迫阴气消退。阳气从十一月的复卦䷗开始到十二月，阳气上升逼阴气消退，成为临卦䷒。如此，经正月、二月、三月，到四月成为乾卦䷀，阳气达到极盛。然后，从五月阴气又开始生成，逼迫阳气消退，成为姤卦䷫。此后，阴升阳退，到十月，成为坤卦䷁，阴气达到极盛。如此循环不已。

《太极拳论》中，大量应用“阴阳消长”的理论，例如“无过不及”“随曲就伸”“人刚我柔”“我顺人背”“动急则急应”“动缓则缓随”“不偏不倚”“忽隐忽现”“左重则左虚”“右重则右杳”“仰之则弥高”“俯之则弥深”“进之则愈长”“退之则愈促”“人不知我，我独知人”等等。太极拳理，尽在“阴阳消长”之中，它有非常重要的指导作用。

我们举一个例子：

乾卦六爻皆刚，卦形为䷀，阳刚之极也。太极拳势落入乾卦，就是“双重”，就必然像《太极拳论》指出的“率皆为人制”，必败无疑！

“双重”是什么？

《太极拳论》说：“偏沉则随，双重则滞。”“偏”指左右，“沉”指上下。左右就是“左重则左虚，右重则右杳”，也就是人身之左右不能同时是实的，同时是实的，就是“双重”，就僵化。“上虚下实”曰“沉”。《太极拳论》说：“虚

领顶劲，气沉丹田”，就是上虚下实。若全身上下皆实，也是“双重”，周身僵化。

然而，《易经》却推出个“双虚”，这在《太极拳论》中是未曾提及的，也不成。左右全虚，上下全软，也必败无疑！这就是《易经》的预见性，具有理论上的指导意义。

第四节 动静论

《系辞上传》对动静的论述有：

“夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉。夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉。”

“夫易，广矣大矣！以言乎远，则不御；以言乎迩，则静而正；以言乎天地之间，则备矣！”

“易有圣人之道四焉，以言者尚其辞，以动者尚其变，以制器者尚其象，以卜筮者尚其占。”

“是故，阖户谓之坤；辟户谓之乾；一阖一辟谓之变；往来不穷谓之通；见乃谓之器；制而用之谓之法；利用出入，民咸用之，谓之神。”

《易经》把乾和坤看做对立的两个系列的代表，故曰“乾坤成列”。乾代表天、刚、动等属性为阳的系列；坤代表地、柔、静等属性为阴的系列。然而，从第一段系辞看，乾不但包含动，还包含静；坤也包含动、静两面。这个说法，显然是从“太极分两仪，两仪生四象”来的。四象为老阳（☰）、老阴（☷）、少阳（☲）、少阴（☵）。少阳少阴都是阳中含阴，阴中含阳。太极拳《十三势歌》有“静中触动，动犹静”，显系“其静也专，其动也直”和“其静也翕，其动也辟”。

武禹襄《十三势行功要解》说：“发劲须沉着松静，专注一方，所谓‘静中触动，动犹静’也。”正是“夫乾，其静也专，其动也直”。“乾”发劲也。

“翕”是合；“辟”是开。“坤”蓄劲也，蓄是静，是合，蓄的目的是发，所以，其动也是开。

《太极拳论》中的“动静之机”“动之则分，静之则合”的原理源于易理，是确定的。这里的“机”是“机关”，或古称“消息”，是拨动机关的拨机。拨动它，机器就运行起来，或停止运行。这里讲的“动静”即“器”也；太极拳则为“拳”也。主导动静者，“太极”也，故曰“太极拳”。王宗岳为之作《太极拳论》。

说到《易经》，太广大了！说远，驾御不了它；说近，“则静而正”。“静而正”不动摇也。

又说《易经》包含“圣人之道”有四个，其中之一是“以动者尚其变”。这说出了“动”的本质，即“变”，变化。孔子说：“知变化之道者，其知神之所为乎！”古时把神作为命运的主宰，孔子这句话道出“神之所为”，即规律性的东西，“变化之道”，变化的规律。《太极拳论》讲的不是别的，就是太极拳的变化规律！

最后一段话是总结性的。

“阖户”是关门；“辟户”是开门。坤静乾动，一静一动谓之变化。太极拳尽在一静一动的变化之中。

这里提出一个“门户”的概念。“门户”成了以后中国各种技艺的传承概念，太极拳是诸多拳技的门户之一。故《太极拳论》说“斯技旁门甚多”。王宗岳把“壮欺弱”“有力打无力”“手慢让手快”，都列入“旁门”，以突出太极拳之正道。这是否正确？仁者见仁，智者见智吧！

《太极拳论》列出了一个“正门”标准，是这样说的：“察‘四两拨千斤’之句，显非力胜。观毫耄能御众之形，快何能为！”如此标准，足够习练太极拳者追求一辈子了。

这段结论说：“往来不穷谓之通。”“穷”是断、终结的意思。“通”，我们可以从“穷”中寻找。《系辞》下传说“易穷则变，变则通，通则久。”这里本来论述的是哲学原理，一条道路当你走到尽头时，或一件事行不通的时候，就得改变路线或主意，就行得通了，行得通则长久。

太极拳本着“往来不穷”得到启发，说“太极拳，一名长拳，又名十三势。长拳者，如长江大河，滔滔不绝也。”

至于器、法、神，前面已有解释，不再赘言。

第五节 刚柔论

《太极拳论》对“刚柔”论及不多，直接论刚柔，仅有一句话：“人刚我柔谓之走。”

间接论及刚柔，则用了一段话：“本是‘舍己从人’，多误‘舍近求远’。所谓‘差之毫厘，谬之千里’，学者不可不详辨焉！”

《易经》中的刚柔，其含义并不是太极拳中的刚柔，乃是泛指两种性质对立的符号，然而就其性质而言，却涵盖了太极拳的刚柔。在一定的条件下，我们也可以把它们视做太极拳的刚柔。

下面，我们把《系辞》上下传中有关刚柔的论述，结合太极拳作出解释。

一、动静有常，刚柔断矣

此言出自《系辞上传》，原文如下：

“天尊地卑，乾坤定矣。卑高以陈，贵贱位矣。动静有常，刚柔断矣。方以类聚，物以群分，吉凶生矣。在天成象，在地成形，变化见矣。”

这里把“动静”与“刚柔”联系起来。动者刚劲，静者柔顺。“常”是经常，即动静是经常性的；“断”是断定，是一时性的。动静断定刚柔，主从定矣。这个关系，左右宇宙万物。

我们再看太极拳，也遵从这个规律，一动一静决定刚柔。不出手，刚柔不定；一出手，刚柔就定了。

二、刚柔相摩，八卦相荡

原文：“是故，刚柔相摩，八卦相荡。”（《系辞上传》）

“摩”是摩擦，相接触而摩擦。本指卦中六个爻相互之间的关系，太极拳论把它扩大为对抗双方之间的状态，提出“人刚我柔谓之走”。这里“走”是行拳走势的意思。“走”对应“摩”，彼我双方之势。

“人刚我柔”，显然含“以柔克刚”的意思。但是，“刚柔相摩”却不仅是“人刚我柔”，也含对立的“人柔我刚”。《太极拳论》只提“人刚我柔”，显然是不主张“人柔我刚”。那么，遇到“人柔”，即对方用柔的时候，太极拳如何处理呢？显然，《太极拳论》没有给出明确的答案。此时，刚就发生作用。

“八卦相荡”，是指八个上下卦错开，构成六十四个卦。

“八卦”是由三个爻组成，每个爻都可以是刚（阳）或柔（阴）。情况就更复杂了。八卦再“相荡”，成六十四卦，含天下之万物。卦辞与爻辞有说明，请读者参阅第三章。

三、刚柔相推，变在其中

原文：“圣人设卦观象，系辞焉而明吉凶，刚柔相推而生变化。”（《系辞上传》）

“八卦成列，象在其中矣。因而重之，爻在其中矣。刚柔相推，变在其中矣。系辞焉而命之，动在其中矣。”（《系辞下传》）

“推”是推测、推断、推演，“相推”是由此及彼，“刚柔相推”是由刚及柔或由柔及刚。

又说“刚柔相推而生变化”。这个变化是吉（好）是凶（坏）？答复是“系辞焉而明吉凶”，即从《系辞》中寻找答案。

我们诠释太极拳，《太极拳论》告诉我们“本是‘舍己从人’，多误‘舍近求远’，所谓‘差之毫厘，谬之千里’。”

“刚柔相推”，必须熟知刚柔的性质。《系辞》说：“是故，吉凶者失得之象也。悔吝者，忧虞之象也。变化者，进退之象也。刚柔者，昼夜之象也。六爻之动，三极之道也。”

《系辞》解释说：吉凶是失得的表现；悔吝是忧虞的表现；变化是进退的表现；刚柔是动（昼）静（夜）的表现。六爻的变动是“天、地、人”的道理。

如此，刚柔相推，就成了进退、动静的变化了。

《太极拳论》则把进退和动静变化以太极拳的原理而专业化，提出“进之则愈长，退之则愈促”和“动之则分，静之则合”。它的意思是：发劲要长，要透过敌人的身体；化劲要

短促，不能没完没了地“化”，所谓“化即是打”，化打结合，才能不败。凡此，皆“失得”也，卦曰“吉凶”。

于是，《系辞》总结：“爻象动乎内，吉凶见乎外，功业见乎变，圣人之情见乎辞。”又说：“刚柔者，立本者也。”

意思是，刚爻和柔爻在内部变动，表现为外部的得失，刚柔的性质，是根本。

习练太极拳，其根本是“刚柔”。《易经》使人们“茅塞顿开”。

《系辞下传》说：“知刚知柔，万夫之望。”习练太极拳，就是“知刚知柔”，大家的追求也。

四、阴阳合德，刚柔有体

《系辞下传》说：“阴阳合德，而刚柔有体，以体天下之撰，以通神明之德。”

这里的“德”是品质，“道德”即合乎“道”、自然规律。“体”是有形的物体。

这段话的意思是，阴阳变化合乎自然规律；刚柔作为有形体之物，体现天下的造化，以达到神明的境界。

这段话，对《太极拳论》中的“阶及神明”作了更深层的解释。

《太极拳论》说：“阴阳相济，方为懂劲。”阴阳相济就是“阴阳合德”。又说：“懂劲后愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。”

孔子说：“吾十有五而志于学；三十而立；四十而不惑；五十而知天命；六十而耳顺；七十而从心所欲，不逾矩。”

《太极拳论》的“从心所欲”是圣人的最终境界，就是

“通神明之德”，《太极拳论》曰“阶及神明”。这里对“阶及神明”又有一层解释，即“刚柔有体”，是天下的造化，自然规律也。孔子说“不逾矩”，就是不违反自然规律，所以太极拳的“神明”，就是掌握拳的规律，达到从心所欲的程度。其根本，乃是“阴阳合德，而刚柔有体”。从这句话，再挖一个深层含义，“阴阳合德”更为根本，刚柔乃“体”也，即体现于外者。

五、柔之为道，不利远者

《系辞下传》：“二与四，同功而异位，其善不同，二多誉，四多惧，近也。柔之为道，不利远者，其要无咎，其用柔中也。三与五，同功而异位，三多凶，五多功，贵贱之等也。其柔危，其刚胜邪？”

六个爻，二与四都是阴位，功能相同而位置不同，其结果也不同；二的位置好，四的位置不好，因为四与五太近；五是君位，伴君如伴虎。“柔”的本质是柔弱，必须有所依附，远了没用；重要的是安全，柔的用处是中庸之道。三与五都是阳位，三在下卦顶，顶则满，阳刚过度，又处下卦，故“多凶”；五在上卦中的君位，刚强又处领袖地位，故“多功”，这是地位不同之故。是否柔危险而刚必胜呢？这并不一定，还要看刚柔所处的位置，也就是当时的状态。

《太极拳论》“本是‘舍己从人’，多误‘舍近求远’”，就是从《系辞下传》的上述理念出发得出的结论。“柔之为道”要舍己从人；“不利远者”因为舍近求远了。王宗岳警告说“差之毫厘，谬之千里”。

《系辞下传》又说：“凡易之情，近而不相得则凶。”这句

话的意思是，《易经》的情理就是：一个柔弱者与一个刚强者作为邻居，相处不好，则凶多吉少。太极拳用《易经》的这个理念，得出“舍己从人”的结论，从“舍己从人”理念出发，创造出“粘连黏随”的技击方法，这是中国拳术的伟大发现和创举，把“弱能胜强”变为现实！

六、刚柔杂居，吉凶可见

原文：“八卦以象告，爻彖以情言；刚柔杂居，而吉凶可见矣。”（《系辞下传》）

《象传》是以三个爻的八卦解释的，爻和彖传是以万物之情况解释卦辞的。六爻之中，刚爻和柔爻混杂排列，吉凶由此可见。

《易经》中每个卦有六个爻位，每个爻位有刚（阳）柔（阴）两种爻（符号）可占，故构成六十四个卦。这六十四卦包含刚爻和柔爻的各种可能的排列，所以说是“刚柔杂居”。

“吉凶可见”是占卜的结果。然而，我们以太极拳切人，成了太极拳的得失，也就成为太极拳的理论之源。

第六节 感而遂通，唯变所适

一、感而遂通

《系辞上传》：“易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能与于此！”

这种“无思”“无为”的思想，贯彻太极拳的始终。例如《太极拳论》的“一羽不能加，蝇虫不能落”，就是这种无思无为境界。这种境界，不是思想和行为能做到的。无思无为，是老子的哲学思想，是道教崇奉和修炼的原则和目标。所以，太极拳有浓厚的道教色彩，其修炼方法多采自道家学说和道教的修炼。

如何达到无思无为之境呢？《系辞》指出“寂然不动，感而遂通”，意思是“静”和“感应”。这就是太极拳理了。“静”和“感”是共生共存的统一体，只有安静下来，才能感知到。这就是太极拳的“听劲”。听劲为了“化劲”，听劲是信息，化劲是行为，它们的契合是“感”，故曰“感而遂通”。

“一羽不能加，蝇虫不能落”是化劲的境界。如何达到？回答是“感而遂通”，是“感应”，比“感知”还进一步，即感觉到了，同时就反应，“快”之极也！

“感知”就是太极拳的“听劲”，而“感应”则是太极拳的“化劲”和“发劲”，所谓“化即是打”也。

在激烈和迅速的技击对抗中，靠思维是不成的，反应太慢了，必须靠“感应”，一感就应，感知和行为一步到位。太极拳的“用意不用力”，就是这个意思。

我们举一个乒乓球比赛的例子。当对方发球时，你看不清他发的球是上旋还是下旋，球过来，你一抖手就把球击回去了。靠什么？就是感应，反应对了，球就击回去了；反应错了，球就被打飞。太极拳也是这个道理。

至于“一羽不能加，蝇虫不能落”能不能做到？恐怕只是一个比喻而已。

二、唯变所适

《系辞下传》：“易之为书也，不可远；为道也，屡迁。变动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易。不可为典要，唯变所适。”

意思是说：《易经》虽然是一部伟大的著作，但不能流行时代太长远；作为一部理论著作，也常改动；卦的变动，不居一格，爻在六个虚位上流动，上下的位置不是固定的，刚柔相互变易。它不可当做死的教条，必须适应情况的变化而变化。

太极拳的原理，也不是一成不变的。《太极拳论》的精神，也是“唯变所适”，没有任何让我们用它到处去生搬硬套的意思，所论述的具体内容也是有条件的。例如：拳论说“概不外壮欺弱、慢让快耳”，我们就不能得出结论“弱欺壮、快让慢”；又说“有力打无力”，我们就非说“无力打有力”不可。《太极拳论》仅说，这些都是“先天自然之能”，谁都懂又谁都会，用不着去“拜师学艺”。

《易经》充满辩证法，《太极拳论》也是辩证法。

第七章 宋远桥太极功的易理

我们用这一章结束本书。

这里提出宋远桥太极功（拳）。

太极拳有许多流派，如杨派、吴派、武派、李派、赵堡派等等。这些流派的拳理，从他们的拳谱主要部分看，均为王宗岳《太极拳论》。本书第六章，对王宗岳《太极拳论》的易理进行了剖析。这里提及的吴派，指吴鉴泉传授的太极拳，从公开的传承看，来源于杨派，然而，传到吴鉴泉，却出现了一段传奇性的插曲。

时间在 1912—1916 年，袁世凯当政时，袁世凯的一个幕僚叫宋书铭，是一位太极拳大家。吴鉴泉曾拜宋书铭为师，叩头称弟子，学习宋派太极拳功。宋书铭的太极功与杨派风格大异，自称是祖传。

后来有人质疑说，宋书铭提供的历史资料说他是祖传，并不可信。然而，我们说有如下几点是可靠的：

第一，宋书铭的功夫是真，有史料可证。

第二，宋书铭的太极拳（功）风格不同于杨派太极拳。

第三，宋书铭提供的太极拳谱不同于杨派的拳谱。宋书铭精通易理，拳谱中多有反映。

第四，今天的吴派太极拳，基本上是宋书铭传授的拳理和拳架。这也是为什么宋派的太极拳谱多在吴派太极拳家的著作

中出现的缘故。

由于宋书铭的太极拳谱有十分明确的《易经》背景，我们在本章就宋谱的主要内容，作一个易理的剖析。

第一节 心会论

原文：

腰脊为第一之主宰；

猴头为第二之主宰；

地心为第三之主宰。

丹田为第一之宾辅；

掌指为第二之宾辅；

足掌为第三之宾辅。

《系辞上传》说：“是故，吉凶者，失得之象也。悔吝者，忧虞之象也。变化者，进退之象也。刚柔者，昼夜之象也。六爻之动，三极之道也。

这里“三极”指天、地、人。

《心会论》的三个主宰：“腰脊”为人；“猴头”为天；“地心”为地。此为一大周天，大“三极”也。

几乎与《易经》同时，出现了《黄帝内经》，提出了经络的理论。

《黄帝内经·灵枢·本藏》指出：人体有六脏六腑，六脏是心、心包络、肝、脾、肺、肾；六腑是胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，共为十二脏腑。每个脏腑器官与一个经脉相联，共有十二经脉，统帅周身络脉，布满全身。经络是人体气血运行经过的联络通路，循环无端。

古人认为，脏储藏转化人体内的一切精微物质，属“阴”；腑进行消化、传导、排泄活动，属“阳”。十二经与所属的脏腑，构成“阴经”和“阳经”。

十二经的循行路线是完整统一、周而复始的。十二经从手三阴经的身体内侧胸部起，循行手臂内侧至手指末梢，入手三阳经；手三阳经循手指、手臂外侧行至头部，入足三阳经；足三阳经由头部循背部至腿的外侧，至脚趾，入足三阴经；足三阴经由脚趾起，循腿内侧上行，至腹、前胸，而终入手三阴经。如此循环，注流不息。

手三阴经是：手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包络经；足三阴经是：足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。以上称六阴经。

手三阳经是：手太阳小肠经、手阳明大肠经、手少阳三焦经；足三阳经是：足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经。以上称六阳经。

《心会论》中的三个宾辅指“掌指”“足掌”和“丹田”，是人体十二循环的始末和中心。这是小周天，小“三极”也。

从技击的角度看，拳属手三阳经，掌属手三阴经；拍打属手三阴经，甩打属手三阳经；脚踢属足三阳经，脚踹属足三阴经；里摆腿属足三阴经，外摆腿属足三阳经。

从太极拳看，棚、挤属手三阳经，捋、按属手三阴经；肘靠属手三阳经，采、捌属手三阴经；分脚属足三阳经，蹬脚属足三阴经。如此等等，可细察之。

第二节 功用歌

原文：

轻灵活泼求懂劲，
阴阳既济无滞病；
若得四两拨千斤，
开合鼓荡主宰定。

这里“阴阳既济”显然来自《易经》的“既济卦”。关于既济卦，第三、四、五、六章都有详尽的论述。

这里，我们主要研讨一下《易经》的“阴阳既济”与《太极拳论》的“阴阳相济”是否相同？

《序卦传》说：“有过物者必济，故受之以既济。”济，是渡河的意思。既济，是已经渡过河，是“完成”的意思。在卦中，“既济”是什么意思呢？《彖传》说“刚柔正而位当也”。就是六个爻，阴阳得位得正，是六十四卦中最好的，已经达到了极限。所以说，“即济”是一种已完成的状态。说它“初吉终乱”，因为“其道穷也”，道路已经没有了！

“阴阳相济”呢？这个“济”是同舟共济的“济”，“相济”是相互扶持、相辅相承的意思。所以，王宗岳说“阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济”，这显然是正在进行的动作的过程。又说“方为懂劲”，就是做到了这些，才是“懂劲”。然后“愈练愈精”，渐至“从心所欲”。所以，王宗岳提出的顶点是“从心所欲”，也就是“神明”。他在这里用了两个动词：“渐至”“阶及”，这样“从心所欲”和“神明”，永远是追求的目标，“道不穷也”，不可达到的。

可见，宋书铭之意，非王宗岳之意也。望读者明辨之。

第三节 八字歌

原文：

棚捋挤按世间稀，
十个艺人九不知；
若能轻灵并捷便，
粘连黏随俱无疑。
采捌肘靠更出奇，
行之不用费心思；
果能粘连黏随字，
得其环中不支离。

“八字”为棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，与王宗岳拳论相同；粘连黏随亦无相异。唯最后一句是点睛之言。

“得其环中”出于《庄子·齐物》，曰：“枢始得其环中，以应无穷。”意思是门轴在圆槽之中，门才能转动自如。

《系辞上传》说：“是故，阖户谓之坤；辟户谓之乾；一阖一辟谓之变；往来不穷谓之通；见乃谓之象；形乃谓之器；制而用之谓之法；利用出入，民咸用之，谓之神。”

这里“阖”是关，“阖户”是关门；“辟”是开，“辟户”是开门。“一阖一辟”是一关一开；“往来不穷”是开关不断，“利用出入”，比喻的是“门户”。由此而推展到一切事物，归结为“坤”“乾”（即阴阳）、“变”“通”“象”“器”“法”“神”。

《八字歌》中“得其环中”和“不支离”，显然来自易理。

太极拳像门户一样，安装在环中，一开一合，往来不穷。“不支离”是门的轴，既不支撑房屋的重量（由门框承担），也不离开门槽。这样的设计，在古代是太神奇了！大家都用“门”。

开合和不支不离，是宋派太极拳的核心。

第四节 周身大用论

原文：

一要心性与意静，
自然无处不轻灵；
二要遍体气流行，
一定继续不能停；
三要猴头永不抛
问尽天下众英豪。
如询大用缘何得？
表里精粗无不到。

《周身大用论》讲的是练习太极拳的高层阶段，主要是内修的功夫。其立足点，仍然是易理中的“三极”，即天、地、人，而此篇着重讲的是“人”。

首先提出了“心”“性”“意”三个概念。对此，吴图南先生在《国术概论》一书中有精辟的论述。

他说：“习太极拳者，应以养心、定性、聚气、敛神为主。”又说：“若心不能安，性即扰之；气不能聚，神必乱之。”“欲求安心、定性、敛神、聚气，则基功之法不可缺，而行功亦不可废。”“由太极而入于无极。”“全身之四肢百体，周流通畅。”

宋氏之太极功，贯串“由太极而入于无极”的思想，所以强调“心性”和人、天、地三极，人在天地之间，是一个大周天的体系，不把人孤立地考虑。宋氏作有《四性归原歌》：

世人不知己之性，
何能得知人之性？
物性亦如人之性，
至如天地亦此性。
我赖天地以存身，
天地赖我以致局。
若能先求知我性，
天地授我偏独灵。

这里说的是天、地、人的关系。说到底，人们习练太极拳，活动在天地之间，这就被涵盖于易理之中，跳不出《易经》这个圈子。

由此，宋氏提出“开合鼓荡主宰定”。即人们习练太极拳，无非是在天地之间“开合鼓荡而已”！谁是主宰？天、地也。

“腰脊”为人也，“地心”为地也。唯“猴头”费解。

“猴”者喉也，“头”者脑袋也。“猴头永不抛”，不抛头露喉也。为什么？抛头露喉是抬头望天，则失地，即看不到地。低头弯腰，则失天，即有下无上不见人，看不到对方，如此，天、地、人尽失。太极拳所不取，故“立身中正”。此“主宰”之谓也。

《系辞下传》，孔子说：“君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。君子备此三者，故全也。危以动，则民不与也；惧以语，则民不应也；无交而求，则民不与也。莫之与，则伤之者至矣。易曰：‘莫益之，或击之，立心勿恒，凶。’”

这里讲的是“心性”问题，提出三条：“安其身”“易其心”“定其交”。

“安其身而后动”，立于天地之间，安稳之后才能行动。对太极拳而言，脚下有根，首先要立于不败之地，再言对敌。所以，中国的一切拳种，都讲求“桩功”，此乃不败的基石。

“易其心而后语”，“心”是心态，此处之“语”是表达、表现的意思，是对他人的行为。就是先把心态摆正、摆平，再考虑怎样对待人。所以《周身大用论》才说：“要心、性与意静，自然无处不轻灵。”

“定其交而后求”，“交”是交流；“求”是求得的意思，所以孔子才说“无交而求，则民不与也”。“不与”就是得不到，拳术的提高，必须相互交流，也就是实战。不实战，纸上谈兵是不行的！

所以，孔子作出结论说：“危以动”“惧而语”“无交而求”是不行的。

“危以动”，是被迫的动作，是应付性的盲目行动。拳之大忌也。

“惧而语”，是遇到没有料到的情况出现的心态的表现，对方是不会买账的，只有被动挨打的份儿。

“无交而求”，今天这种武术家太多了，终生不曾一战，没有一点实战经验，绝对不会达到武功之上乘的，甚至不能称做“武术家”，所以“民不与也”，人们不会认账的。

《易经》讲的不是武术，也不是太极拳，然而，它讲的是一般规律，涵盖武术，涵盖太极拳。《易经》说：“莫益之，或击之，立心勿恒，凶。”意思是，无论什么事情，没有正确的主导思想，指导行动，你就得不到什么，在打击之下，又无恒心，结果一事无成。

《系辞》下传说：“易之为书也，广大悉备，有天道焉，有人道焉，有地道焉，兼三才而两之，故六；六者非它也，三才之道也。”

显然，宋氏太极拳论的各篇，都建立在易理的三才，即天道、人道、地道之上的。对比王宗岳《太极拳论》，王论集中在“人道”之上，基本上没有涉及天、地、人之间的关系。从这点看，宋氏拳论有其更显明的易理背景。王论多拳，而宋论多道。

第五节 无极歌

原文：

无形无象无纷挐，
一片神行至道夸，
参透虚无根蒂固，
浑浑沌沌乐无涯。

这里讲的是一种境界，即宋派太极功追求的境界。它提出“无形无象”。这使我们联想到汉代刘向《说苑·指武》记载“鲁石公剑，迫则能应，感则能剑，眩穆无穷，变无形象。复柔委从，如影如响。”这里论的是剑术，拳理亦通，提出了“变无形象”，又提出了迫则能“应”和“感”则能剑，提出“感应”的概念。宋氏在《太极歌》（下一节将介绍）中说“混元一气感斯通”。二者走入同一理念，就是《易经》。《系辞上传》说：“易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。”可见中国的传统武术，“理唯一贯”尔！

“浑沌”是太极学说的一个概念，认为宇宙的原始状态是

一个“浑沌”，是一个大气团。后来，分成两部分，清气上升为天，浊气下降为地；天为阳，地为阴，天地交而生万物，包含人、动物、植物等生物。

太极阴阳学说，充分体现在《易经》的原理之中。现在反过来说“浑浑沌沌”。这是个什么概念？《唱道真言》说：“身若浮云，卷舒自如，物来触我，我不著物。”就是这种境界。就是周身没有一处着力点，对方摸不到我之虚实、轻重、开合、曲直、刚柔，而处处落空。《太极拳论》说：“一羽不能加，蝇虫不能落。”这就是“浑浑沌沌”！

宋氏拳论中多次提到“浑沌”的概念。例如《十六关要论》：

踩之于足，行之于腿；
纵之于膝，活泼于腰；
灵通于背，神贯于顶；
流行于气，运之于掌；
通之于指，敛之于髓；
达之于神，凝之于耳；
息之于鼻，呼吸往来于口；
浑噩于身，全体发之于毛。

这里，“浑噩于身”就是“浑沌”的概念，就是“无极”的意思。

第六节 太极歌

原文：

太极原生无极中，

混元一气感斯通，
先天逆运随机变，
万象包罗易理中。

这里提出了“太极”“无极”“混元一气”“先天逆运”四个概念。

“无极”与“混元一气”，是同一个概念。古人认为，混元一气是宇宙之前的状态，是为“无极”；二气（阴阳）分，天地判，是为“太极”；天地判而万物生。所以说，太极是“无极而生”。这是“一而二”的过程。

“混元一气”是原始的浑沌状态，即“一气”而不是“二气”。显然，作者追求的是这种境界，这深受道教思想和修炼的影响。这方面，我们不作过多的展开，不是本书的内容。

“先天”和“逆运”是两个概念。

“先天”的意思是人生出来之前，人生出来，一落地就成了“后天”。这是本意。后来，却衍生出许多“先天”和“后天”之说。例如，太极拳有叫“先天拳”和“后天拳”的。

习练太极拳的人们为什么对“先天”感兴趣？这归因于老子的“弱胜强”和“柔克刚”思想，人们想达到一种状态或者说境界。是什么样的状态或境界呢？

《易经》称之为“神明”。

孔子说是“从心所欲”。

老子有如下的说法：

“视而不见名曰夷；听之不闻名曰希；搏之不得名曰微。此三者，不可致诘，故混而为一。

“一者，其上不皦，其下不昧；绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随

之不见其后。执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。”

这里关键之关键是“迎之不见首，随之不见后”，就是你正面看不见头，后面摸不着尾。这就是“惚恍”，宋氏拳论叫“浑沌”或“浑噩于身”。“无状之状，无物之象”就是“无形无象”，《易》曰：“易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。”

这恐怕是比“粘连黏随”还要高的境界吧！

《说卦传》说：“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射，八卦相错，数往者顺，知来者逆；是故，易逆数也。”就是说，过去的往事离我们越来越远，我们追忆它，方向是一致的，所以说是“顺”。未来的事，我们不知道，然而它却悄悄向我们走来，我们向未来迎去，这两个方向是相反的，所以叫做“逆”。这是“一而二”的，即“无极而太极”。《易经》讲的就是“逆”，预知未来，所以说“易逆数也”。

太极拳是“无极而太极”，是“一而二”，讲阴阳、刚柔、动静、虚实，是“逆运”。

“逆”在道教中有另外的含义。从老子的思想出发，人们提出一个“仙”的概念，人成“仙”而长生不死。人们把这个“成仙”过程叫“逆”；把人一生与死的过程叫“顺”。顺为人而逆为仙。为了成仙，创造了各种修炼方法，人们称之为“修炼”，也叫“功法”。例如，修炼外丹和内丹，炼外丹为术，修内丹为功。

修炼内丹的功法，被广泛吸收到中国武技之中，于是有“练拳不练功，到头一场空”的说法。宋氏太极拳谱在《太极歌》中提出还是属于拳理，所命名的“太极功”仍是拳术的组成部分，而非“仙术”。

功法，早为中国武术引入，成为基本功之一。这种武

术基本功法，完全符合易理，故《太极歌》说“万象包罗易理中”。

《易经》占卜的是“人间之事”，易不言“仙”。“仙”是《易》之后一千年才出现的事。

总结论

《易经》是一部什么书？

《易经》研究什么？

《易经》的理论？

《易经》的方法？

《易经》要解决什么问题？

为什么说《易经》是太极拳的理论之源？

本书对这些问题，作了系统、全面和深入的阐述。从中我们可以得出下面一些结论：

《系辞下传》说：“夫易，彰往而察来，而微显阐幽，开而当名，辩物正言，断辞则备矣。其称名也小，其取类也大，其旨远，其辞文，其言曲而中，其事肆而隐，因贰以济民行，以明失得之报。”

一、首先说《易经》是“彰往而察来”

“彰往”是彰显过去，“察来”是观察未来；用“而”连接是后者从前者而出，就是用过去已经发生过的事情去推断未来将发生的事情。这正是“无极而太极”。由此，我们看到《易经》所研究事物的方向，是向前发展的。这点非常重要。

我们研究太极拳，要把握“彰往而察来”这个方向。《易

《易经》是“人更三圣，世历三古”，前后有两三千年，太极拳也有很悠久的发展历史，所以我们才说“其道深，其路幽”。

二、《易经》“微显阐幽”

“微显”是把细微的东西放大以观之；“阐幽”是把幽深的事情阐述明白以察之。

这是一个科学的研究方法。今天的许多社会科学和自然科学，也都是用这种科学方法进行研究。我们写这本书，也是用这种方法。本来，在我们写这本书之前，没有人深入到《易经》的内部来研究太极拳。怎么写呢？那就是把《易经》各卦的内部结构放大之，凸显出来细观之；把《易经》的卦辞、爻辞阐述明白，察其与太极拳的关系。

例如：卦分上下、内外，这是两个整卦，由卦的属性来断定，有卦辞、彖传和象传讲述，这恰好对应太极拳的上下和内外，究其理而阐用。又如：卦的内部结构由六个爻组成，爻辞和爻象细述每个爻的位置与各爻的关系，断其得失。这与太极拳各势之人身六个部位的状态相对应，纠其偏以正其势。

三、《易经》“开而当名”

“名”，在这里指《易经》各卦的名称，“开”是展开来讲的意思。展开什么呢？

一是名称的来龙去脉。例如“损卦”，来自泰卦䷊，下卦减少（损）一个阳爻，上卦增加（益）一个阳爻，成为损卦䷨，曰“下损上益”。因为来自泰，故曰“损”。

二是考虑与之相反的卦。例如“益卦”，损卦倒过来，就

成益卦；卦形为䷩，恰好与损卦相反，故曰“益”。

三是上下倒转。例如泰卦的卦形是䷊，坤上乾下。上下倒转，泰卦就成了否卦䷋，所谓“乾坤倒转”，泰极否来；反之否极则泰来，完全符合辩证法。故名之。

四是从性质命名。例如“泰卦䷊”，坤上乾下；坤象征地，乾象征天。卦象是“地在上”，地重而天轻；地的沉降向下，天的浮动上升，故“天地相交”，万物生长，所以曰“泰”。又可以发挥为“国泰民安”。对太极拳来讲，下卦实而上卦虚，“上虚下实”，稳固，所以说也是“泰”。

“当名”是说，《易经》的卦名非常恰当，它从卦序、卦理、卦爻、卦性、卦形、卦象多方考虑，确定卦的名称。

王宗岳显然精读易学，精通易理，他对太极拳的定名，是十分重视和严谨的。这从他的《太极拳释名》中可见。

原文：

“太极拳，一名长拳，又名十三势。

长拳者，如长江大河，滔滔不绝也。

十三势者，分掤、捋、挤、按、采、搦、肘、靠、进、退、顾、盼、定也。

掤、捋、挤、按，即坎、离、震、兑，四正方也；采、搦、肘、靠，即乾、坤、艮、巽，四斜角也。此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，即金、木、水、火、土也。此五行也。合而言之，曰‘十三势’。”

这里有个重大问题必须指出。杨澄甫著《太极拳使用法》一书，把掤、捋、挤、按写成乾、坤、坎、离；把采、搦、肘、靠写成巽、震、兑、艮。这是根据宋代绘制的“先天八卦图”确定的。宋·邵雍说：“乾南坤北，离东坎西。”这与《易经》的规定矛盾，《易经》规定“坎北、离南、震东、兑西；

乾西北、坤西南、巽东南、艮东北”。王宗岳的“四正方”“四斜角”，即俗称“四正四隅”，完全与《易经》的规定相同，而杨澄甫的四正四隅则否。

如果，按《易经》的规定，杨澄甫《太极拳使用法》中棚、捋、挤、按就不是四正方了，成了西北（乾）、西南（坤）、北（坎）、南（离），显然不对了。而清代李亦畬、陈微明的《太极拳谱》均同本书，按《易经》“坎（北）、离（南）、震（东）、兑（西）”才是四正方；“乾（西北）、坤（西南）、艮（东北）、巽（东南）”才是“四斜角”，而杨澄甫本的“巽、震、兑、艮”也不是四斜角。特此正名。

四、《易经》“辨物正言”

什么是“物”？孔子说：“乾坤其易之门邪。乾阳物也，坤阴物也。”《系辞》说：“乾坤成列，而易立乎其中矣。”可见“物”就是万物，以乾坤阴阳比喻之。这些万物，总是阴阳成对地出现。“辨物”就是辨别这种阴阳相对的事物。

“言”是一种占筮的断言，就是卦辞和爻辞。“正言”是正确的断言。

有了以上的“彰往而明”“辨物正言”，就“断辞则备矣”。就是具备了写卦辞和爻辞的条件了。每一卦，都经历了这样一个严谨的程序，才写出《易经》这部伟大的著作。

五、《易经》“因贰以济”“因贰以明”

完整的话是“因贰以济民之行，以明失得之报”。

这里的关键词是“贰”。“贰”是什么呢？就是“一分为

二”。《易经》的理论建立在“乾坤成列”“八卦相荡”“刚柔相推”的基础上。《易经》没有“合二为一”过程的思想。为什么？道理很简单，过去的事是已知的，用不着推测，占卜是想要知道未来的事，是向前发展的，是“一生二，二生三，三生万物”，所以，《易经》原理恰恰符合太极拳的需要。《易经》的“阴阳”“刚柔”“虚实”“辟（开）阖（合）”“动静”“曲直”“内外”“上下”“损益”“消长”“盈亏”“来往”“得失”“吉凶”“逆顺”“反复”“出入”“进退”“感应”“观察”等等，好像就是给太极拳写的！凡此，皆“贰”也。

《易经》因贰以“济民之行”，可见，《易经》的占卜决不是一般的算命，推断的是“济民之行”的政治大事，关乎人民的福祸。把太极拳拉到“济民之行”，也沾边。勿忘，今日之太极拳为民众所用，主要是健身养生了，可以说是“济民之行”。

《易经》因贰以“明失得之报”，这就与太极拳的技击关系密切和直接了。太极拳的技击失得，都可以从《易经》中找出。“报”者报应也，因果关系也。太极拳技击失得，都可以从《易经》里找到因果关系。太妙了！一部《易经》，简直是一部《太极拳论》！

附录一

宋氏太极功源流支派论

宋远桥 记

所谓后代学者不失其本也。自余而上溯，始得太极之功者，授自唐代于欢子许宣平，至余十四代，有断亦有续者。许先师系江南徽州府歙县人，隐城阳山，即本府城南紫阳山，结茅南阳辟谷。身長七尺六寸，髯长至脐，发长至足，行及奔马。每负薪入市贩卖，独吟曰：负薪朝出卖，沽酒日夕归。借问家何处，穿云入翠微。李白访之不遇，题诗望仙桥而归。所传太极功之拳名三世七，因三十七式而名之，又名长拳者，所云滔滔无间也。总名太极拳三十七式，名目书之于后。

四正	四隅	云手	弯弓射雁
挥琵琶	进搬拦	簸箕式	凤凰展翅
雀起尾	单鞭	上提手	倒撵猴头
搂膝拗步	肘下捶	转身蹬脚	上步栽捶
斜飞式	双鞭	翻身搬拦	玉女穿梭
七星八卦	高探马	单摆莲	上跨虎
九宫步	揽雀尾	山通背	海底珍珠
弹指	摆莲转身	指点捶	双摆莲
金鸡独立	泰山生气	野马分鬃	如封似闭

左右分脚 挂树踢脚 推碾 二起脚
抱虎推山 十字摆莲

此通共四十二手。四正四隅，九宫步，七星八卦，双鞭在外。因自己多坐用功夫，其余三十七数，是先师所传也。此势应一势练成，再练一势，万不可心急齐用。三十七势，亦无论何势先，何势后，只要一将势用成，自然三十七势，皆化为相继不断也，故谓之长拳。脚踩五行，怀藏八卦，脚之所在，为中央之土，八门五步，以中央为准。俞氏太极功，名曰先天拳，亦名长拳，得唐李道子所传。李道子系江南安庆人，至明时尝居武当山南岩宫，不食火食，第啖麦麸，故人称曰“麸子李”，又称“夫子李”。见人不语他，惟曰“大造化”三字。然既云“夫子李”系唐时人，何以知明时之“夫子李”即是唐代之“夫子李”。缘余游江南泾县访俞家，方知俞家先天拳，亦如余之三十七式，太极之别名也。俞家太极功，系唐时李道子所传，俞氏代代相承，每岁必拜李道子之庐。至宋时尚在也，越代不知李道子所在。嗣后余偕俞莲舟游湖广襄阳均州武当山，见一道人蓬头垢面，呼俞莲舟曰：徒再孙焉住。俞莲舟怒曰：汝系何人，无礼如此，我观汝一掌必死。道人曰：徒再孙且看汝出手。莲舟怒极，进步连棚带捶，但未近身，道人飞起十余丈，平空落下，迄立无损。莲舟谓道人曰：汝总用过功夫，不然能敌我者鲜矣。道人曰：汝与俞清慧俞一诚相识否？莲舟悚然曰：此皆余上祖之名也。急跪曰：原来是我之祖师。李道子曰：我在此数十寒暑，未曾开口，汝今遇我诚大造化哉。汝来吾再以功夫授汝。自此莲舟不但无敌，并得全体大用矣。莲舟与余常与张松溪、张翠山、殷利亨、莫谷声相往还，后余七人再往武当山拜李祖师未遇，于太和山玉虚宫见玉虚子张三丰，三丰盖

张松溪、张翠山师也。三丰洪武初即在此修炼。余七人在山拜求请益者月余而归。松溪、翠山拳名十三势，亦太极功之别名也。李道子所传俞莲舟口诀曰：

无形无象，全体透空；应物自然，西山悬磬；

虎吼猿鸣，泉清河静；翻江播海，尽性立命。

附录二

吴鉴泉等人拜宋书铭为师史料

1. 许禹生著《太极拳势图解》（1921年版）记载：“有宋书铭者，自云宋远桥后，久客项城（指袁世凯，袁系河南项城人）幕，精易理，善太极拳术，颇有所发明。与余素善，日夕过从，获益非鲜。本社教员纪子修、吴鉴泉、刘恩绶、刘彩臣等，多受业焉。（吴为全佑子，纪常与凌君为友）”

注：凌君即凌山，同书载有：“当露禅先生充旗营教师时，得其传者三人；万春、凌山、全佑是也。一劲刚、一善发人、一善柔化，或谓三人各得先生之一体，有筋骨皮之分。旋从先生命，均拜班候先生之门，称弟子云。”

2. 许禹生弟子王新午著《太极拳法阐宗》（1927年版）云：“清末遗老宋氏书铭，精研易理，善太极拳，自言为宋远桥十七世孙，其拳法名三世七，又名长拳，与十三势太极拳大同小异，惟其拳法注重单式练习，推手则相同。宋参幕项城，时年已七十。名家纪子修、吴鉴泉、许禹生、刘恩绶、姜殿臣诸教师与宋推手，皆随其所指而跌，奔腾其腕下莫能自持。其最妙者，宋氏一举手，辄顺其腕与肩掷出皆寻丈以外，于是纪与吴、许、刘诸师皆叩头称弟子，从学于宋。时纪师年逾古稀，寿与宋相若而愿为弟子。宋与纪师约秘不传人，纪师曰：‘余习技，即以传人，若秘之，宁勿学耳。’于以见宋之技精，

与纪师之耄而好学与坦率也。《宋氏家传太极功源流及其支派论》为宋远桥所手记，其论太极拳原理备极详细，并可信证太极十三势确为张三丰所传。宋氏家传本于民初乱世，前辈多抄存者。宋氏在清季为词林巨子，所著内功、原道、明理诸篇幅，已播于世，允为杰作。惜晚年困瘁家居，抱道自娱，积稿盈屋，许公禹生数敦其出，皆不应，继以重金求其稿，亦不许，仅承其口传心授，一麟半爪耳。旋居保定作古，遗著不知流落何处？徒令向往而已。”

3. 吴志青著《太极正宗》第七章向恺然（二三十年代著名小说家，笔名平江不肖生，著有当时脍炙人口的武侠小说《江湖奇侠传》，后改编拍成连台本默片电影《火烧红莲寺》，当时上海万人空巷，争看此片，不肖生亦红极一时）先生练太极拳之经验记载：“项城当国时，幕中有宋书铭者，自称为宋远桥之后人，颇善太极拳术。其时以拳术著称于北平（即北京——笔者）之吴鉴泉、刘恩绶、刘彩臣、纪子修等，皆请授业。究其技之造诣至何等，不知也。宋约学后不得转授他人。时纪子修已年逾六十，谓宋曰：某因练拳者，一代不如一代。虽学者不能下苦工夫，然教者不开诚相授，亦为斯技沦胥之一大原因。故不辞老朽，拜求指教，即为年逾六十，将于泉下教鬼也。遂独辞出。”

4. 向恺然《我研究推手的经过》一文（大约在40年代写的，现存台湾沈孚瑞先生，1995年重刊于台湾《太极拳》杂志第97期）中记载：“1929年在北京，从许禹生先生学习推手。他的太极拳是从宋书铭学的，是宋远桥的一派，专注意开合，配合呼吸。每一个动作，都要分析十三势，尤其以中定为十三势之母，一切动作都得由中定出发。可惜他那时主办北京国术馆兼办北京体育学校，工作太忙，不能和我多说手法，介

太极拳理论之源——《易经》通俗解

绍了刘恩绶先生专教我推手。刘先生也是从宋书铭学过太极拳的，但他的推法，却跟以上诸位先生不同，忽轻忽重，或长或短，每每使我连、随不得，沾、黏不得。有时突然上提，我连脚跟都被提起，突然一撤，我便向前扑空。”

以上史料足证，吴鉴泉先生确实拜宋书铭为师，学习宋氏太极拳之精髓。此外，吴氏太极拳的主要传人刘恩绶、刘彩臣也拜宋氏为师，学习宋氏太极拳。至今能见到的史料，宋氏除吴鉴泉等人之外未再传授宋氏太极拳给他人。

记教授、太极拳名家 于志钧先生

严翰秀 撰

“研究太极拳，我是业余的，但是我很敬业。”这是北京信息工程学院教授于志钧对自己的评价。重文轻武，是儒家思想处于正统地位的中国社会里的一种现象，王宗岳《太极拳论》的出现，开创了中国古代高文化人研究太极拳的先河。于志钧作为一名知识分子，半个世纪研究中国的太极拳，追求太极拳推手技击功夫，努力继承中国传统文化并将其发扬光大，实在难能可贵。笔者于2001年8月在于志钧的寓所采访了他，了解到他颇有传奇色彩的习武经历。

求拳真，追随名师四十年

于志钧1931年出生于吉林市，1950年高中毕业考上了北京清华大学，学的是石油专业。他8月底到校报到后还没上课，就到北京的各个公园寻找他心目中的老师吴图南。一个星期过去了，星期天他又早早来到中山公园，看见一位老先生，于志钧估计是吴图南，走近一问，果然是。于志钧自我介绍说：“我是清华大学的学生，想跟你学太极拳。”吴图南听了

很高兴说：“你跟我到我家再说吧。”吴图南的家在西直门里（当时北京还有城墙）晓安胡同8号。进屋后，吴图南问：“你过去学过拳吗？”“学过。”“学过什么拳？”“形意拳。”“练一趟看看！”于志钧在院子里打了一遍形意的五行拳。吴图南说：“看你的拳，有10年工夫了吧！”于志钧说：“没有这么长时间。”实际上，于志钧练形意拳已有7年，加上以前学的长拳，时间差不多有10年了。于志钧感到吴图南说得这么准，心里不由得暗暗敬佩。吴图南说：“你最擅长的招法是什么？你用来打我看看，如果你打了我，你就甭学了。我还不如你，你跟我学什么？”于志钧连忙说：“我是来拜师学艺的，不是来挑战的。”吴图南说：“不行，一定试一下！”于志钧无法，说：“我就用劈拳劈你一下。”于志钧比划了一下。吴图南说：“不行！如果你在外面碰上打架自卫，是这样打的吗？你必须来真格的。”于志钧用了五成力，一个劈拳打在吴图南身上，可是被反弹了回来。他感到吴图南的劲很特别，潜藏的那股子不服输的劲头陡然萌生，顿时有了新的想法：如果这位老先生经不住我打，我也如他说的不用跟他学了。于是他用了七八成的劲，一个劈拳打过去，只觉得自己一下被反弹回来撞在旁边的水缸上。于志钧终于服了。他想，自己习武10年，自认为有一定的功夫了，谁知这样轻易地被这位老先生反弹了回来，感到自己已找到明师。于志钧马上跪下叩头，要求拜师学艺。于志钧说：“三年前，我看到您的书，就下决心找到您拜师学艺，今天如愿以偿，徒弟给师父磕头了！”吴图南扶住他，说：“别这样，现在不兴这个，我教你就是了。”

清华大学离吴图南家很远，于志钧学拳学得很辛苦。每天早上4点钟起床，从清华园出发沿着铁路连走带跑，到吴图南家5点多钟，学拳一个多钟头，不到7点又赶回清华园，8点

钟准时上课。于志钧要求自己，首先是个大学生，要很好地完成学业，做到学习和学拳两不误。于志钧回忆说，当时学拳不能说一天不缺，但是没有特别的事情，他几乎天天这样到吴图南家学拳。逢星期天上午，于志钧则一直在吴图南家和吴老聊天。于志钧学拳时观察到，吴图南当时没有工作，生活很清贫，主要是受过去历史的影响。吴图南没有固定的工资收入，平时靠做点雕塑，帮别人鉴别一些古文物等，仅靠菲薄的一点报酬度日。所以，于志钧在学拳期间从来没有在老师家吃过饭。有时学拳时间过长，中午就到天桥看看“天桥把式”，在那吃碗炸酱面什么的，就回清华。当时跟吴图南学习太极拳的仅于志钧一人。

在大学四年的时日里，他跟吴图南学习了杨式太极拳小架，是杨少侯传的，也学了“三世七”太极功，这两项共学了一年多。以后又学习了太极剑（当时叫武当乾坤剑）、太极刀（当时叫玄玄刀）、太极拳推手等。学拳4年，磨炼了于志钧的毅力和意志，吴图南的拳艺和深厚的文化修养，也给予志钧留下了不可磨灭的印象，为他以后研究太极拳打下了坚实的基础。

在清华，于志钧学业成绩优秀，毕业后分配到北京石油学院。参加工作后，于志钧不能像原来那样去吴图南家学拳了，除了工作、家庭等因素之外，由于众所周知的原因，社会运动不断，吴图南不断地受到冲击。用于志钧的话来说：“吴图南老师的历史问题是很清楚的，但是在当时是很严重的问题。”在这种情况下，于志钧也常常去看望老师，向老师请教一些练拳中碰到的问题。可是后来，于志钧也在“文革”中受到了冲击。于志钧从1954—1959年，一直担任苏联专家的翻译，“文革”时因此事受牵连，被扣上“苏修特务”的帽子，到

1978年才落实政策，恢复正常工作。在这期间，于志钧所在的石油学院已于1969年搬迁到了山东。1984年，于志钧调到了北京信息工程学院。在很长的一段日子里，他无法与吴图南联系，但是，他仍然按照老师所教，练拳从未间断。于志钧曾往晓安胡同找过吴图南老师，但已不知去向。1981年，于志钧参加在北京召开的一次学术会议，同一位与会人员聊天，那人说，他1972年开始跟吴图南老师学拳，落实政策后，吴图南被安排在北京文史馆工作，并有了新的住处。于志钧一听十分高兴，于是他与这位同门约定，春节期间去看望吴图南。

尽管吴图南跟于志钧二十多年不见，但见面时吴图南夫人一眼便认出了于志钧。她说：“你学拳时，有一年元宵节，外面下大雪，一大清早，我开门一看，你站在门口，像个雪人似的，手里还提着包元宵。”吴图南说：“听说你去了苏联，不能回来了。”于志钧笑着说：“哪有这事，我没有去过苏联。”师徒都感慨万分，这时于志钧已经50岁出头，于志钧感到老师也应该近百岁了。

于志钧与吴图南再度重逢，似有隔世之感。于志钧认为，自己的老师吴图南的太极拳艺有如高山大海，高不见巅，深不可测，仰高弥坚，而他的后学者不及一二，如不及时抢救，势将人去艺绝。而自己过去跟老师也只学了一些基础的东西，深层次的内容还没有来得及学，现在老师年纪这么大了，如何抓紧时间向老师学习，进一步得到老师的传授呢？经过思考，于志钧决定用聊天和提问的方式来实施自己的学习计划。他从山东回到北京工作后，一有空就到吴图南家，根据自己多年学拳练拳的认识和碰到的问题，逐个向老师提问请教。以下是吴图南回答于志钧所提问题的一些片断：

吴图南说：你知道你学的拳为什么叫“三世七”吗？“人

为三世，天有九重，拳分七品”。“三世”为天（前）、地（后）、人（今），所以主宰有三，曰：喉（天）、心（地）、腰（人）；拳分七品，一曰门外、二曰入门、三曰阶及、四曰当堂、五曰入室、六曰开窍、七曰神化。许多人自以为对太极拳有认识，实际上还在门外，练拳是力气活而已。

什么是松？拉伸才是松，人身九节拉开了才松，缩着是紧。紧也不能说错，也是太极拳需要的。光是松就是一体，一松一紧，一曲一伸，二体才能把人打出去。一味地松，你能把人打出去吗？一物而二体是古人说的，不是我说的，这才是阴阳。

人身的十二经、任督二脉，还有奇经八脉。无数的络和穴位，这是一个监督网、感知网，气血循环不止，叫周天。小周天是人体内的循环，大周天是把人放在天地间的循环，人顶天立地。大周天是“三世七”的基础，人游戏于天地间，这就是拳了。宋远桥称这为“太极功”。大周天关键在腰，故曰主宰，习太极拳多年不能运化者，其病在此，曰“不通”，上下断成两截叫“马蜂腰”，中间细、两头大，胳膊归胳膊腿归腿，各唱各的戏，无有不败者。“先天逆运”，又是“三世七”的一大特点。人生下之前曰“先天”，落地之后是一而二，这是顺行，分阴阳、刚柔、虚实、前后、左右，是死之途也；三世七讲求“先天逆运”，这是后天的锻炼合二而一，阴阳不判，刚柔不明，虚实不分，开合不定，左重则左虚，右重则右杳，摸不着，看不透，人不知我，我独知人，所以说“混噩一身”。这是“三世七”，返璞归真，生之徒也。这样的人物，代不数人。

吴图南说，过去的私塾，一入学，四书五经，天天读，死背书，记得滚瓜烂熟，老夫子才开讲。学习太极拳，也是按这

个方法教授的。年轻时我主张科学化教学，在中央国术馆，我当教授，我写教材，写了《科学化的国术太极拳》和《国术概论》，都是这个意思，想不要像旧时代那种教法，学习太慢，“太极十年不出门”。现在看，传统文化还得那么教，那么学。大学历史系、文学系，也得四年才能毕业，毕业了也只是有了初步的工作能力。学太极拳要懂易理，要学习孔孟，学习《论语》《大学》《中庸》，要学《孙子》《黄帝内经》《老子》。这哪能速成！你把这些运用到拳法中，就更难了。没文化不行啊！学拳架等于背书，学了拳架还要开讲。一些老武师“背书”还成，拳架教完了就没了，难达上乘。现在就是对你开讲，开讲才能开窍，开窍是达到“神明”的必经之路。否则练了一身笨力气，只依样画葫芦，还以为“开窍”了呢。

吴图南对太极拳与通周天、与腰的关系问题的解答，于志钧认为自己得益最大。吴图南说，腰有两方面的作用，首先它是枢纽，身体四肢都要由腰支配；第二，腰又是上下的通道。前者是人体内部的事，叫做“小周天”。后者是人与外部（天、地）的事，叫做“大周天”。与人对抗，大小周天要协调，否则必伤腰。打对方也是打腰，只要对方犯硬，大小周天协调不好，必被击出。

通过与吴图南聊天，听吴图南回答他的问题，自己认真体会，于志钧更明白了古典太极拳论中说的“由脚而腿而腰，形于手指”的含义和实际的练习方法。实际上，就是人要顶天立地，以地心为主，借地心的力量，以腰为枢纽，使自己的周天畅通，这样在人的健身和推手技击上，会产生不为人知的效果。于志钧说：“与老师的谈话，使我在太极拳的练习，对拳架内容的理解，对太极拳的桩功、推手、太极拳的听劲、化劲、发劲和健身养生等方面都有了新的认识，自己觉得对太极

拳的信心大大地增强了。”

操武功，不惧壮年多切磋

在学习太极拳的生涯中，在各种不同的场合，于志钧与不少人进行太极拳推手。年轻时，他像普通的武术爱好者一样，希望自己能在推手中获胜，获胜了美滋滋的。随着年岁的递增，他有了新的认识。在现代社会里，他的目标不是打遍天下无敌手，这样的目标也不符合实际。他说：“在太极拳研究中，我注重太极拳的推手技击，这是为了研究，赢了是研究，输了也是为了研究，不背胜负这个包袱。”他认为，一个人的太极拳水准是客观存在的，不会因为有人吹捧而提高，也不会因为有人贬低而下降，只有多实践，刻苦锻炼，动脑筋研究，经过实战，才能达到新的高度。

于志钧认为，武术、太极拳的灵魂还是它的技击作用。搞太极拳研究，想要研究得透彻，必须有推手技击实践，空谈无助于提高研究水平。他说，他喜欢推手，与各派太极拳的人士推过手。1990年，国家武术管理部门为太极拳推手比赛制定规则，在北京召开有关名家、专家、太极拳推手运动员的会议，规则制定出来后，会议主持人要求与会人员按照规则的要求进行试验。待年轻的推手运动员互相推手体验后，主持人建议参加会议的名家、专家也与年轻的选手进行推手，为青年运动员作出榜样。于志钧经不起主持人的“将军”，下场与哈尔滨一位青年运动员推手，这位运动员与于志钧打了几轮后，用两手抓住于志钧的手臂，不用什么招数，就往圈外推搡，于志钧一时化不开对方的力，几次被对方推至圈外。事后，于志钧找这位运动员聊天，得知他练过硬气功，经常练习抓举杠

铃，手开砖头、石块，手掌边缘比别人多了很厚的一块肌肉，抓推的力量很大。会后，于志钧有好几个晚上睡不好，感到自己练了这么多年的太极拳，碰上别人的大力，还是化不了，也发不出。经这次实践，他感到所谓的“拙力”也能胜人，不能说“拙力”就一定不行。如果太极拳功夫不到家，就胜不了“拙力”。太极拳不能做纸上谈兵的研究，一些理论的研究结果，如若没有经过实践，只凭想象，实际上并不是那么回事。于志钧要求自己必须找出失利的原因和对付这种大力的方法。他认为，之所以失利，主要是自己没有比赛的经验，临场技术处理失当。同时，他更体会到两点，一是不能让对方抓住，这比较容易做到。二是不能只化不打，拳经上要求“化即是打”。1992年，国家体委武术研究院在济南举行“首届太极推手观摩交流比赛大会”，研究解决太极推手比赛中出现的问题，请了一些太极拳名家、专家和运动员参加。一天中午，在大厅里，哈尔滨的那位与于志钧推过手的运动员也来了，于志钧找他推手，他老是想把于志钧发出去，但是怎么也发不出去。他说：“于老师，你的功夫可是大长了啊！”于志钧就是有那么一股不服气不服输的劲。为了获得实战经验，他不断找各种机会，在各种场合与不同类型的人推手。为了研究对付擒拿跪绊摔的方法，他专门找一些摔跤运动员来对练，自己用太极拳推手的方法，让摔跤运动员用他们摔跤的方法来摔打，以提高自己的推手水平。

1997年，台湾国术总会太极拳委员会暨财团法人中华太极馆邀请于志钧和北京大学教授、太极拳专家李士信，安徽中医学院副教授李滨三人到台湾访问，并约定在台湾期间除了讲学以外，还要交流切磋太极拳技击。后来他了解到，台湾有一些同道认为，内地的太极拳真功夫失传了，内地一些太极拳名

家到台湾只讲演和表演，不进行推手交流。于志钧觉得，到台湾虽然不是去比赛，不是去挑战，但是推手切磋是免不了的，如果没有把握，他宁愿不去。为获得更多的推手经验，他在赴台湾前，两次到河北永年找高手热身。

永年是杨露禅、武禹襄的家乡，那里藏龙卧虎。他想到永年与高手切磋一下，看看自己的太极拳推手水平到底怎么样。第一次去永年，于志钧拜访了几位名家，也一起推了手，有了一些体会。第二次去永年，在朋友的引荐下，在邯郸烈士陵园与当地四位太极拳好手进行推手交流。最后上来的是一位身体壮实的中年人，于志钧与他搭上手后，问劲问不动它。那中年人又用力推来，于志钧感到对方力量很大，不与硬顶，往后退，转了个圈后，还是退，就这样双方转了几个圈，于志钧还是无法对付他。二人就停了下来，过了一会儿，于志钧又找这个中年人推手，在承受对方大力打来的时候，于志钧突然感到自己被对方的力量打通了，对方的力量通过自己的腰部全打到脚底下的地上，而他纹丝不动。于志钧豁然开朗，他找到了自己原来的不足和推手的新办法了，他感到前往台湾访问的信心十足。

于志钧找到的新办法就是“通腰”，忘掉“腰”，在推手中遇到多大的力量都全部通过腰、胯、膝、脚传递到地下去，这就是许宣平《心会论》中说的“地心为第三主宰”。他寻找了半个世纪，终于在推手实战中找到了。他根据自己多年的推手实践，总结了10种以小力应付大力的方法以备用，其中有一条是“四通”（通腰、通胯、通膝、通脚踝）。

于志钧等人如期前往台湾访问。第一天安排到台湾东海岸花莲市游览，太极拳委员会花莲分会会长林先生为他们开车。林先生说：“台湾太极拳家重视实战，手中没有两下子，

在台湾是站不住脚的。”并对于志钧说：“我有横练功夫，天天用铁尺排肋，听说于先生这次准备交手切磋我很感动。”于志钧很明白这话是冲他说的。晚上是台湾太极拳同道召开欢迎会，太极拳、剑表演过后，主持人宣布：“下一个精彩节目，两岸太极拳推手切磋。”这是原来安排议程中没有的。于志钧从容上场，先要求台湾派一位女拳手上来，应邀的是一位台湾女子推手比赛 70 公斤级冠军，于志钧与她周旋了几下，将她打了出去。接着上来了一位小伙子，也被于志钧没几下就打了出去。林会长上场了，于志钧运用自己准备的方法与对方周旋，先后两次抓住机会用野马分鬃将林先生向左向右击出，欢迎会圆满结束。在台湾期间，于志钧先后与台湾太极拳同道 30 多人推手交流，其中有多人是台湾太极推手比赛的冠亚军。通过交流，两岸太极拳同道互相加深了认识和友谊。

扬国粹，伏剑执笔勤耕耘

于志钧用一个教授的眼光来观察中国的太极拳。他认为，中国传统文化中的技艺部分，其特点是传留在人的身上，中国很多艺术往往是人去艺绝，中国的太极拳也是一样。所以他十分注意对传统太极拳技艺方面的继承和整理。他首先是对吴图南所传授的太极拳技艺继承发扬和整理。他结合自己的实践，于 1991 年出版了《杨式太极拳小架及其技击应用》（北京体育学院出版社出版），1996 年出版了《太极拳推手修炼》（北京体育大学出版社出版），1999 年出版了《太极剑技击大观》（人民体育出版社出版）。与此同时，他在香港出版了《太极拳正宗》和《太极推手正宗》（香港聚贤馆文化有限公司出版），

与台湾同道合著《太极拳源流考订》（台北中华太极馆出版发行）。这些著作和他近年来在报刊上发表的文章，共有130多万字。《太极拳推手修炼》一书，出版后再版了5次，很受太极拳推手爱好者的欢迎。《杨式太极拳小架及其技击应用》也已修订再版。

研究扩展到中国武术史

于志钧最初学的外家拳，由外家而内家。由于他是个教授，他用教授的眼光来看太极拳，进而由太极拳来思考中国的武术，由中国的太极拳、武术进而思考中国的传统文化。他认为，在上个世纪80年代初期，中国武术界挖掘整理传统武术的工作，使中国传统武术部分地得到保留，这是一个很大的贡献。中国武术类技术的根深扎在传统武术中。他向自己提出了一个要求，要坚守传统武术最后一块阵地，如果这块阵地守不住，中国武术就有危机。他说：“对太极拳，对中国武术，我没有学到多少东西，攀的高度也不够，从整个中国传统武术的宝库来看，只是有限的一点点，继承中国太极拳、中国武术，要靠众多人的努力。我有点文化，我从文化方面发挥特长，其他人可以从其他方面发挥特长。这样，我国传统武术、传统武术文化，就不至于湮没。”于是，他开始把自己的注意力放到了对传统武术史的研究上。他已经在写作一本初步定名为《中国传统武术史略》的书，从中国传统武术的起源写起，一直到民国。他认为，中国的武术，实质上是冷兵器时代的民间个体技击术，武术的招势都是一对一的单打独斗技术，武术的核心是技击。

他不愿把武术定义在“武舞”上或定义在“体育运动”

上。他认为，战争与武术有区别。中国武术史从春秋战国起就如司马迁所概括的那样，“侠是以武犯禁”的面目出现的。在漫长的历史发展进程中，武术有时不为官府所用，不为官府所治，所以历代王朝有不少统治者禁武。武术就是在这种历史缝隙中生存的，所以史料阙如。中国武术史要写这些方面的内容，要写各历史朝代的武术流派、技术、代表人物、传承与发展等等。

于志钧认为，中国武术在于它的传奇性。因为它不入正史，收集武术史料除了注意正史外，还要广泛地从野史、逸事、小说、传奇中搜寻。同时写史者还要凭借对中国武术的深刻了解和具有相当的习练水平，甚至有较高的功夫，才能识别、提炼出真实的武术史料。有时，于志钧花半天时间，只是为了证实一句话，有时甚至终日无所获。于志钧想要告诉人们一个历史上存在过的真实生动的刀光剑影的武术史，并力求图文并茂，富有传奇性、知识性和趣味性。于志钧把写作这本书当做自己坚守中国传统武术阵地的实际行动，乐此不疲地做下去。有人说他研究的东西跟不上时代的要求，但他对自己的研究充满了信心。他说：“我在历史的洪流中是微不足道的，但是我坚信我所从事一生的武术事业，我将胜利，历史会证明。”

马不扬鞭自奋蹄。一个中国教授在这变幻的社会中，在业余和退休的时光里，始终不渝地在中国太极拳、中国武术的这块土地上默默耕耘，为继承和发扬中国的传统文化献上自己的心力、智力和体力，于志钧应该获得社会和人们的尊敬。

（严翰秀先生是广西《金色年华》杂志社社长，总编辑，广西省武术协会副主席，作家协会会员）

后 记

本书从开始酝酿到执笔完成，先后历时六个年头。为什么花了这么长的时间？首先因为《易经》是一部很难读懂的书。它是一部占卜的书，俗称算命。算命，被人们看做封建迷信，是荒谬的事情。《易经》呢？如果仅仅是算命，那就没必要去研究它了。算命的书太多了，多为骗取钱财。《易经》是否宣传迷信？未必是。《易经》是否宣传封建伦理道德？当然是。那还有什么好研究的？

我们说，就太极拳而言，《易经》有如下重大的研究价值：

1. 《易经》有一套非常严谨的占卜方法，也就是占卜术，即阴阳八卦。它在世界上最早最明确地剖析出宇宙发展的最根本的规律，“一分为二”的自然规律，即太极阴阳学说。这就是易理。

2. 太极阴阳学说指导了中国几千年的天文、地理、政治、军事、人文、医学、工程、技术、科学、体育、宗教、社会、艺术、工艺等的发展，成为它们的理论基础。太极拳的理论亦不例外地出于易理。

3. 《易经》不是一般的占卜术书籍，它沉淀了中国上古三千年的历史积累，所以它充满了辩证统一的方法论。所谓“神无方而易无体”，就是辩证法。

《太极拳论》是一篇杰出的辩证法论文。经过本书的阐述，充分证明了这点。太极拳沉淀了中国五千年历史中的技击术，《太极拳论》可以说是《易经》的伟大的续篇各论！

4.《易经》是伟大的，它是太极拳的理论之源。太极拳的技术发展，完全符合易理。本书是第一本深入到《易经》的卦、爻、辞、象、象、传来剖析太极拳的书。它弥补了近年来太极拳理论研究表面化、神秘化和脱离实践的欠缺遗憾。

从本书的剖析中可以看出，《易经》涵盖了太极拳理论的一切方面，而太极拳触及的仅为《易经》之一角。《易经》是伟大的！

5.《易经》的卦和爻的变化和辞义，对太极拳的技击技术有指导意义，指出太极拳的拳势之优势和不足，指示其改变的方向，甚至是方法。这是本书的一个重大发现。

6.《系辞上传》说：“夫易，广矣大矣！以言乎远，则不御；以言乎迩，则静而止；以言乎天地之间，则备矣！”

这段话的意思说：《易经》太伟大了！谈远的没有界限；谈近的细微到静止透明；谈天地，则无所不包！

由此看，本书所论及的，不过是“易”之一毛而已！如果读过本书能有所收益，幸甚！

谢谢读者，给以指正！

2003年冬于志钧于北京家中陋室